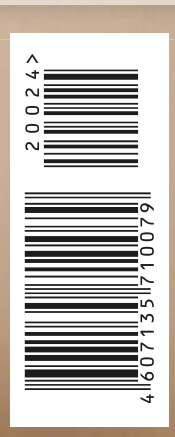
Чему стоит поучиться у наших бабушек стр. 18

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№24 (630) 2020



16+

Чудо-каша от холестерина

Кое-что новенькое

стр. 14

www.aybolit.ru

От каких лекарств сухо во рту?

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ? ЛЕГЕНДАРНЫЙ «БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА»!

«Я работающий пенсионер. Немолодой возраст, нагрузки на работе, да еще и еда с химикатами. Здоровье ощутимо ухудшилось. Идти в больницу не хочется, сейчас это ой как накладно. На работе пожаловался коллеге на постоянную усталость, повышенный сахар, давление, боли в печени и желудке, больные суставы... Друг послушал с пониманием – и посоветовал мне Бальзам ученого Бориса Болотова. Я подумал – "Хуже точно не будет, да и цена доступная". Уже после двухнедельного приема Бальзама прошла изжога, желудок заработал, как часы, выносливость выросла в разы. После курса – нормализовались давление и сахар.»

БАЛЬЗАМ СПОСОБСТВУЕТ:

- нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, ликвидирует запоры, избавляет от изжоги;
- расщеплению старых больных клеток, а также клеток болезнетворных организмов;
- повышению иммунитета;
- балансирует содержание сахара в крови, способствует очищению сосудов от солей жирных кислот;
- предотвращению инсульта, инфаркта, аритмии, атеросклероза кровеносных сосудов, расщеплению бляшек в сосудах.

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19. БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?

НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

"Огненный Корень - Надежные Суставы"

от Алтайского производителя "Здоровая Семья". Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества

ТОЛЬКО ДО 10 ДЕКАБРЯ

Получите 2 упаковки СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Успейте заказать по номеру:

8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)

ВАШ ПРОМОКОД: 2160

WWW.ZS-ALTAY.RU

РЕКЛАМА 000878

ИП Куварова Елена Владимировна ИНН 643201810877 ОГРНИП 319645100057779

Как там, у них?

Для немцев лучшая обувь — кроссовки

Парк посреди города с белками и кроликами для жителей Германии гораздо нужнее очередного торгового центра.

А зеленая изгородь лучше глухого забора. Часть муниципального бюджета уходит на благоустройство лесных дорожек. Германия — это рай для любителей ходить пешком. Здесь проложены тысячи маршрутов разной протяженности и сложности. Все размечены и нанесены на карты. «Пешеводители» по стране можно купить в любом книжном магазине. Путь может пролегать мимо древних замков и лесных родников, по полям, мимо деревень и небольших городков. Неудивительно, что самая популярная обувь в стране — туристские ботинки и кроссовки. Даже прогуливаясь в одиночку, здесь чувствуешь себя в безопасности. Максимум — заяц из кустов выскочит. Но еще неизвестно, кто из вас больше испугается!

Еще одна фишка — специальные парки для любителей ходить босиком. Таких парков в стране около 40. Выбираешь подходящий, приезжаешь к точке старта, снимаешь кроссовки, ставишь на полку (будьте уверены, они вас здесь дождутся) — и вперед! Дорожка петляет среди деревьев и полей, поднимается то вверх, то вниз, может проходить по дну ручья или по веревочному мостику. Под ногами то мягкие сосновые иглы, то камешки, то грунт разных типов. Есть даже грязевые тропинки и бассейны с искусственным стеклом. Выглядит как настоящее, но порезаться невозможно — мягкое!

В МУЖСКОМ ОРГАНИЗМЕ СЕРДЦЕ — НЕ ОДИН ОРГАН, КОТОРОМУ НЕ ПРИКАЖЕШЬ.

Знаете ли вы, что...

● Кофеин — самый распространенный психотропный препарат на планете. Он не только обостряет внимание, но и позволяет быстро найти решение задачи, причем единственно верное. А у творческих людей появляется целый водопад идей. Поэтому пейте кофе на здоровье.

● В Антарктиде обнаружены следы древних тропических лесов. На ледниках ученые добыли пыльцу, остатки корней и споры морских отложений. Некоторые из находок находятся в таком хорошем состоянии, что в них есть совершенно неповрежденные клетки. Выходит, что миллионы лет назад ледяная пустыня больше напоминала Новую Зеландию или юг Чили.

● Больше всего долгожителей рождается в ноябре. И этому есть объяснение. Активное формирование мозга в утробе матери приходится на летние месяцы. В это время в рационе беременных много свежих овощей и фруктов. Крохи получают все необходимые для крепкого здоровья витамины и микроэлементы.

Новости

Сердечное лекарство от рака

Российские ученые обнаружили, что лекарственная форма витамина B_1 — кокарбоксилаза — в высоких дозах способна подавлять рост клеток рака легкого. Эффективность этого препарата подтверждена. Эксперимент проводился на пациентах, больных раком легкого. По мнению исследователей, онкологи уже сейчас могут назначать кокарбоксилазу как дополнение к основному лечению.

Инсульт от электронных сигарет

Электронные сигареты признаны не менее вредными, чем обычные. Об этом говорили кардиологи на недавней международной конференции по инсульту. К сожалению, число любителей электронных сигарет среди молодежи, в том числе подростков, увеличилось на 900%. Исследования показали, что по сравнению с некурящими у них вдвое чаще случаются сердечные приступы и стенокардия, выше риск развития ишемической болезни сердца. Некоторые даже перенесли инсульт. В отличие от некурящих эти молодые люди худосочны, из-за низкого уровня сахара в крови жалуются на упадок сил.

Цифры и факты

■ 28 ГРАММОВ ВЕСИТ ОДНО ГЛАЗНОЕ ЯБЛОКО.

■ ГЛАЗА МУЖЧИН ВОСПРИНИМАЮТ ПЕЧАТНУЮ ИНФОРМАЦИЮ С КОМПЬЮТЕРНОГО ЭКРАНА НА 25% МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ С БУМАЖНОГО ЛИСТА.

■ МОРГАЮТ ОНИ ВДВОЕ РЕЖЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ. НО ЗАТО ЧИТАЮТ МЕЛКИЙ ШРИФТ БЫСТРЕЕ.

■ КАЖДОЕ МОРГАНИЕ ДЛИТСЯ 0,3 СЕКУНДЫ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО, ЧИТАЯ ЭТИ СТРОКИ, ВЫ УЖЕ ТРИ РАЗА МОРГНУЛИ.

■ 5 НЕДЕЛЬ РАСТУТ РЕСНИЦЫ. РЕСНИЦЫ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ.

Намотай на ус **Почти сенсация**

Делайте выводы...

ТАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ НОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.

1 Рыбий жир не снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Все врачи убеждены, что рыбий жир помогает сохранить сердце здоровым, и это кажется логичным. Ведь жирные кислоты омега-3, которые содержатся в рыбе, снижают уровень триглицеридов и воспалений, связанных с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний. Но исследование, в котором приняли участие 12500 человек, предрасположенных к заболеваниям сердца и сосудов и ежедневно принимавших добавки с омега-3, не показало связи между этой кислотой и защитой от инфаркта или инсульта.

2 Разрыв мениска? Сначала физиотерапия и только потом операция. В США ежегодно проводится 460000 операций на мениске, в основном из-за остеоартрита. Это хроническое заболевание суставов сопровождается острой болью, поэтому пациенты предпочитают решать проблему радикально. А исследования тем временем показывают, что пациентам, которые страдают терпимыми болями при артрите, и физиотерапия (в течение 6 месяцев), и операция дают примерно одинаковое улучшение. Делайте выводы.

3 Гинкго билоба не защищает от потери памяти и старческого слабоумия. В 2008 году ученые раз и навсегда разобрались с этим мифом. Все пищевые добавки, в составе которых имеется экстракт листьев дерева гинкго, в лучшем случае работают как плацебо, а иногда могут и серьезно навредить. Тем не менее «золотое дерево» ежегодно дарит своим распространителям до 250 миллионов долларов.

4 Гормональная терапия тестостероном не помогает мужчинам пожилого возраста сохранить память. Раньше считали, что возрастные проблемы у пожилых мужчин появляются из-за снижения выработки тестостерона. Поэтому андрологи и эндокринологи назначали им гормональную заместительную терапию. Сегодня есть новые доказательные данные: терапия тестостероном дает нулевой эффект, то есть приравнивается к гомеопатической пилюле. Повышение уровня тестостерона на улучшение памяти у возрастных мужчин никак не влияет.

5 Стерильный дом не снижает частоту приступов астмы. Если у вас или вашего ребенка астма, врачи обычно советуют чаще убираться и истреблять всех вредителей в доме. Считается, что приступы провоцирует аллергическая реакция на пылевых клещей, тараканов, мышей. В 2017 году ученые доказали, что это не так.

6 Подсчет шагов и калорий не помогает похудеть. Просто правильно питайтесь и ведите активный образ жизни.

Застудили бронхи? Приготовьте целебную смесь

Если кто-то из членов семьи застудит бронхи, я беру по 200 г топленого свиного нутряного жира, несоленого сливочного масла, меда и алоэ, пропущенного через мясорубку (вместе со жмыхом). Всю смесь томлю в духовке при 180-200°С примерно 1,5-2 часа. Жидкость, которая при этом образуется, сливаю в банку, а коричневый осадок выбрасываю. Для лечения 1 чайн. ложку массы развожу в стакане молока или сладкого чая и даю выпить заболевшему 2-3 раза в день. Для профилактики эту смесь можно принимать 1 раз на ночь. А когда дети были маленькими, я лечила их «пирожками». Отваривала в мундире 3-4 картофелины, толкла вместе с кожурой. Добавляла стакан сухой горчицы, выкладывала на газету, заворачивала конвертиком, обертывала хлопчатобумажным полотенцем и укладывала ребенку на грудь. Такой компресс хорошо прогревает бронхи.

Валентина Андреевна Потиченко, Ярославская обл.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Физиопроцедуры делаем дома

При обострении болезней дыхательной системы врач может назначить физиотерапию. Но многие процедуры можно делать и дома.

ЗАСТУДИЛИ БРОНХИ?

Нанесите на кожу больного немного согревающего крема, массажного или растительного масла. Добавьте в него несколько капель эфирного масла, например цитрусового. Постукивайте по спине кистью руки. Это помогает избавиться от слизи в бронхах.

Чтобы избавить больного от кашля, растирайте ребрами ладоней верхнюю область спины по направлению к шее до легкого покраснения. Не пугайтесь, если человек закашляется во время процедуры. Значит, вы все делаете правильно. А теперь разотрите грудную клетку и покалотите тыльной стороной расслабленных пальцев. Больной при этом должен делать глубокие вдохи и сильные выдохи через нос. После массажа обязательно утеплите больного. Пусть отдохнет.

ПРОСТУДА ДОЛГО НЕ ПРОХОДИТ?

Перемешайте 1 кг соли с 2 ст. ложками горчицы. Прогрейте смесь на сковороде до 60°С и насыпьте в таз. На ноги наденьте тонкие носки из хлопка и заройте ноги в лечебную смесь. Держите их в тазу до тех пор, пока соль горячая. Процедуру повторяйте не меньше 3-4 раз в сутки.

НОС ЗАЛОЖЕН? ПРОМЫВАЙТЕ ЕГО

Лучше не сморкаться, а промывать его теплой водой из-под крана, а лучше водным раствором соли и соды (по 1/2 чайн. ложки на стакан воды) или травяным противовоспалительным настоем. Зажмите одну ноздрю пальцем, другой ноздрей втяните воду из ладони или чашки так, чтобы часть ее попала в горло (выплюньте эту воду!). Затем через эту же ноздрю сильно выдохните воздух, а вместе с ним воду и слизь. Повторите дважды. То же самое проделайте, зажав другую ноздрю.

Промывание носа избавляет от сгустков слизи, облегчает дыхание, удаляет гной из гайморовых пазух, предохраняет от проникновения инфекции глубже в дыхательные пути. Если врач назначил какие-нибудь капли или мазь для смазывания слизистой носа, делайте это после промывания полости носа. Тогда лекарства будут действовать лучше.

ДЕЛАЕМ ИНГАЛЯЦИИ

Приступайте к процедуре не ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Если воспалены носовые пазухи, вдыхайте лечебный пар через нос, но без напряжения. Если у вас фарингит, трахеит или бронхит, дышите ртом. Итак...

При воспалении слизистой носа и горла капните в миску с теплой водой 1-2 капли масла сосны или кедра, сандала или можжевельника. Наклонитесь над емкостью и накройтесь полотенцем. Подышите парами 5-10 минут.

Мелко нарежьте чеснок или репчатый лук, положите на тарелку и залейте небольшим количеством кипятка. Подышите парами всего 3-5 минут.

Для ингаляций можно использовать обыкновенную соль, соду или смесь соды и соли. Насыпьте 1 ст. ложку в 500 мл крутого кипятка, накройтесь полотенцем и дышите по очереди то носом, то ртом в течение 10-15 минут.

Исповедь врача скорой помощи

В медицине есть только боль и разочарование, хотя временами бывают и проблески счастья.

Мне суждено отвоевывать у смерти простых смертных. Снова в сопровождении мигающих огней и сирены мы мчимся по городу, чтобы продолжать спасать чьи-то жизни и чувствовать себя супергероями. А после возвращения на подстанцию «супергерой» перевоплощается в простого уставшего врача. Добавьте к этому испорченное настроение, ведь некоторые пациенты могут оскорбить и унизить... И с этим «багажом» ты возвращаешься домой — к жене и детям. Несмотря на то, что я вынужден работать в две смены, денег хватает лишь на погашение коммунальных услуг и обеспечение своей семьи обычной едой. Но я не брошу свою профессию и буду помогать людям...

Слабые в медицине не выживают. Пятнадцать лет своей жизни я посвятил работе на скорой помощи. Был ли я счастлив, когда приходил на работу? Да, был! Только врачи могут, невзирая на то, что вокруг них происходит, продолжать любить медицину. Наверное, любовь к медицине на всю жизнь. Чем дольше ты в медицине, тем тяжелее от нее уйти. Тем, кто еще не решил для себя, становиться ли врачом, советую хорошо подумать и снять розовые очки. Здесь нет высоких зарплат и отличных условий труда. Это нелегкое бремя, которое ты должен постоянно нести на своих плечах. Смотреть смерти в глаза, иногда выигрывать у нее, а иногда проигрывать. Выдержать это под силу не каждому.

Олег Корнеев,
врач скорой помощи

Цифры и факты

ВО рту обитают 500 видов бактерий. На языке — 10000 вкусовых сосочков, в каждом — 50 вкусовых клеток. За всю жизнь вырабатывается 23600 л слюны — достаточно, чтобы заполнить два олимпийских бассейна.

ДЛИНА тонкой кишки — 8 метров. Это самая длинная кишка в животе. Пища проходит по ней со скоростью 2,5 см в минуту. Стенки тонкой кишки полностью замещаются новыми клетками каждые пять дней. Это очень важно, особенно при диарее.

НА 2 зуба больше теряют злостные курильщики за 10 лет, чем некурящие. При болезнях зубов бактерии попадают в кровь и могут вызвать воспалительные поражения внутренних органов.

КАК за 30 секунд освежить дыхание? Ложку соли добавьте в стакан воды, перемешайте и прополощите рот полминуты. Соль нейтрализует кислоту, которая создает неприятный запах во рту.

Авось пригодится — *Есть такое расстройство*

Сонный паралич...

ПРОСЫПАЕШЬСЯ ПОСРЕДИ НОЧИ И ВДРУГ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО НЕ МОЖЕШЬ ПОШЕВЕЛИТЬ ДАЖЕ ПАЛЬЦЕМ, ТЕМ БОЛЕЕ ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ. ГОЛОС ПРОПАЛ...

В темноте, в углу или под потолком, непонятная фигура... Или чувствуешь, как что-то или кто-то давит на грудь... Или чужие руки сжимают горло... Страшно... Между тем эти странные ощущения в медицине известны как сонный паралич — довольно распространенное расстройство сна.

Считается, что неспособность двигаться после пробуждения, видение существ и удушье бывают, если в доме хозяйничают черт, кикимора, домовой, мара и ночница. Они якобы вскакивают человеку на грудь, пытаясь предупредить о каких-то важных событиях. Каждый седьмой человек на планете хотя бы раз в жизни испытывал это расстройство. Особенно часто с этим сталкиваются студенты, психически нездоровые люди, страдающие посттравматическим стрессом и паническими расстройствами.

Считается, что сонный паралич — это неврологическое расстройство, а не паранормальное явление. Он возникает из-за нарушения фазы быстрого сна, в которой двигаются только глазные яблоки и задействованы мышцы, участвующие в процессе дыхания. Именно эта фаза связана со сновидениями. Сонный паралич наступает как раз в то время, когда человек засыпает или просыпается. Люди, испытавшие это состояние, часто описывают ощущение злого присутствия в комнате. Исследование показало, что из 185 пациентов с диагнозом сонный паралич каждый четвертый чувствовал присутствие в комнате чего-то нечеловеческого, а каждый шестой видел незнакомого человека. В этом состоянии люди часто чувствуют давление на грудь, ощущают движение собственного тела и, разумеется, тревогу, поскольку не могут это контролировать. Еще могут возникать галлюцинации, ощущение выхода из тела и чувство невесомости.

Что делать, если вы испытали сонный паралич? Регулярно высыпаться, избегать употребления алкоголя, никотина и наркотиков. Не пить кофе после 14.00 и не пользоваться электронными гаджетами перед сном. Если эти советы не помогают и приступы становятся более частыми, обратитесь к специалисту по сну. Важно узнать, нет ли у вас какого-либо расстройства, способного вызвать этот недуг.

М. К. Губанов, врач-невролог

Ёшкин кот!

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО ИЗ 185 ПАЦИЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ СОННЫЙ ПАРАЛИЧ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ЧУВСТВОВАЛ ПРИСУТСТВИЕ В КОМНАТЕ ЧЕГО-ТО НЕЧЕЛОВЕЧЕСКОГО, А КАЖДЫЙ ШЕСТОЙ ВИДЕЛ НЕЗНАКОМОГО ЧЕЛОВЕКА.

Умные мысли

■ В ДЕТСТВЕ КАЖДЫЙ НОВЫЙ ДЕНЬ — НАХОДКА; В СТАРОСТИ — ПОДАРОК.

■ НАША ЖИЗНЬ ДЕЛИТСЯ НА ДВЕ ЧАСТИ: КОГДА МЫ МАЛЕНЬКИЕ И ХОТИМ ПОВЗРОСЛЕТЬ И КОГДА УЖЕ ВЗРОСЛЫЕ И ХОТИМ ВЕРНУТЬСЯ В ДЕТСТВО.

■ ОДНА ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ УДАЧ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА — СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО.

■ ДЕТСТВО — ЭТО ТО, ЧТО МЫ ПОТЕРЯЛИ ВО ВРЕМЕНИ, НО СОХРАНИЛИ В СЕБЕ.

SOS!

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ КОТОВ.

Тромб оторвался...

— Что такое тромб и как он образуется?

— При любом повреждении кровеносного сосуда организм пытается устранить место «ранения», чтобы предотвратить потерю крови. Для этого использует элементы крови — тромбоциты и фибрин. Вместе они формируют сгусток — тромб, который закрывает место повреждения. Но если процессы свертываемости нарушены, кровь слишком густая, тромбы могут образовываться даже в здоровых сосудах без повреждений и вызывать артериальный или венозный тромбоз. В результате происходят замедление кровотока по венам или артериям, микроскопическое повреждение сосудистых стенок. Нередко сгустки крови полностью блокируют мелкие сосуды и замедляют снабжение кислородом различных органов.

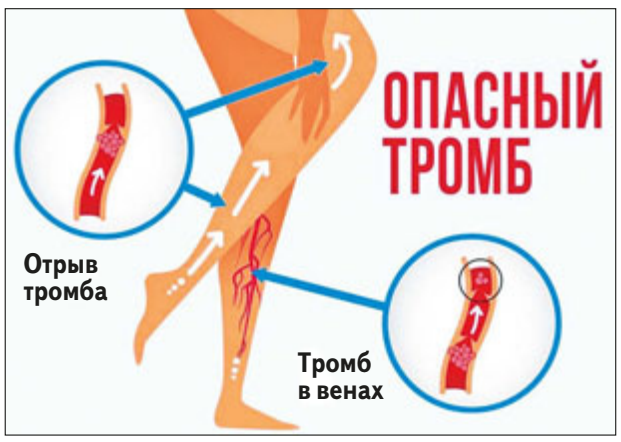
— Что происходит, когда тромб отрывается?

— Если это произойдет, тромб вместе с током крови попадает в другие части организма. Так, при тромбозе левого предсердия или желудочка оторвавшийся тромб (эмбол) попадает в аорту, а оттуда — в сосуды сердца. Это может привести к инфаркту миокарда. Тромбы, попавшие в артерии головы, — причина ишемического инсульта. Тромбы в артерии кишечника чреваты некрозом кишки, а в артерии конечностей — гангреной. Если тромб первично возникает в венах ног (венозный тромбоз), то, оторвавшись, он попадает в легочные артерии. Возникающая тромбоэмболия легочных артерий служит причиной тяжелой сердечно-легочной недостаточности, которая опасна для жизни. Поэтому тромбоз на сегодняшний день является серьезным заболеванием.

— Тромбы грозят людям любого возраста? Это не старческое заболевание?

— Сильное сгущение крови нередко случается при тяжелых травмах от кровопотери при дорожно-транспортном происшествии. А кто у нас чаще всего попадает в аварии? Как правило, молодые люди, в народе их называют лихачами. У врачей даже есть статистика: молодые люди, выжившие после серьезных ДТП, в 70% случаев через 3-5 лет сталкиваются с тромбозом сосудов. Свертываемость крови возрастает при неконтролируемом приеме женских половых гормонов. Известно, что случаев ранних женских тромбозов стало больше в последние 15 лет. Это тревожит флебологов, гинекологов и сосудистых хирургов.

СИЛЬНОЕ СГУЩЕНИЕ КРОВИ НЕРЕДКО СЛУЧАЕТСЯ ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ТРАВМАХ. ЛЮДИ, ВЫЖИВШИЕ ПОСЛЕ СЕРЬЕЗНЫХ ДТП, В 70% СЛУЧАЕВ ЧЕРЕЗ 3-5 ЛЕТ СТАЛКИВАЮТСЯ С ТРОМБОЗОМ СОСУДОВ.



Есть еще одна причина тромбозов. С годами снижается работа мышц сердца, кровь застаивается, прогрессирует расширение вен, которое тоже может привести к венозному тромбозу. Риск появления тромбозов увеличивают и операции по поводу хронических заболеваний, онкология. Поэтому, можно сказать, проблема тромбообразования касается всех — и молодых людей, и людей средних лет, и пожилых.

— Что можно сказать про наследственность?

— Многое зависит от самого человека, образа жизни. Поэтому гены не приговор, хотя наличие врожденной тромбофилии повышает риск тромбоза. Кстати, тромбофилия нередко становится причиной замершей беременности на ранних сроках. Поэтому, если у вас в роду у женщин были проблемы с сосудами, не помешает сдать анализ на наличие тромбофилии перед планированием беременности.

— Правда ли, что перелеты, а именно турбулентность, увеличивают риск тромбообразования?

— Тромбозу способствует венозный застой, который, к сожалению, часто случается при авиаперелетах. Расстояние между креслами не позволяет как следует размяться. Человек вынужден долгое время находиться в одной позе. Высота и гравитация усиливают нагрузку на вены. Это может привести к образованию и отрыву тромбов. Конечно, от одного перелета трагедия может и не случиться (хотя всегда надо быть настороже), но летать часто — это риск. Рискуют не только любители дальних путешествий, но и те, кто мало двигается. Хуже всего, что болезнь протекает бессимптомно, а потом, что называется, бьет не в бровь, а в глаз.

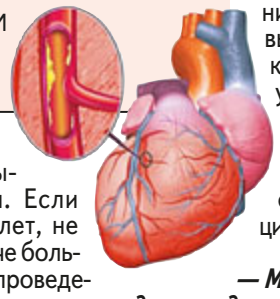
— Какие-то признаки у этой болезни есть? На что необходимо обратить внимание?

— Если стали отекать ноги, вы испытываете чувство тяжести, распирающие боли по ходу вены, кожа на ногах краснеет (или становится синюшной) или без видимой причины возникают одышка, боль в грудной клетке, нужно как можно скорее обратиться к врачу! К сожалению, симптомы появляются, когда тромбоз запущен. Эти признаки нельзя назвать ранними. Единственное спасение — это профилактика.

— В чем она заключается?

— Если недавно перенесли операцию, для предотвращения тромбоза надо по возможности начать ходить вскоре после операции. И обязательно использовать компрессионный трикотаж (специальные эластичные гольфы или колготки). Для всех остальных самое главное — вести активный образ жизни: утренняя зарядка,бег, фитнес, танцы, плавание. Старайтесь больше двигаться и на работе — чаще меняйте позу, вставайте с места, прогуливайтесь по коридору, вращайте стопами, голенями, выполняйте махи ногами. Если предстоит долгий перелет, не берите билет у окна, иначе большую часть путешествия проведете неподвижно. Садитесь у прохода — во-первых, волей-неволей придется вставать, пропуская соседей; во-вторых, всегда есть возможность встать, размяться, разогнать кровь. Если женщина собирается принимать гормональные средства, ей обязательно нужно обсудить это не только с гинекологом, но и с сосудистым хирургом.

ЕСЛИ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЛИ ОПЕРАЦИЮ, ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРОМБОЗА НАДО ПО ВОЗМОЖНОСТИ НАЧАТЬ ХОДИТЬ ВСКОРЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.



— Если человек заподозрил у себя тромбоз, можно ли его выявить с помощью обследования?

— Да, коагулограмма поможет не только определить свертываемость крови, но и выявить, подвержены ли вы тромбообразованию. Развернутая коагулограмма и тест на D-димеры — главные индикаторы тромбоза глубоких вен и легочной эмболии. Этих исследований достаточно, чтобы подтвердить или опровергнуть ваши опасения.

— Если тромбоз диагностирован, что делать?

— Врач назначит специальные лекарства — антикоагулянты. Но такие препараты, снижая свертываемость крови, увеличивают время кровотечений. Поэтому принимать их нужно строго по схеме и в строго назначенной дозе. И, конечно, необходим контроль за свертываемостью крови. Этот показатель нужно измерять не менее одного раза в месяц. Даже обычный аспирин при одновременном приеме с антикоагулянтами может вызвать кровотечение. И помните: если вы принимаете антикоагулянты и вдруг упали с лестницы или произошла другая серьезная травма, нужно немедленно обратиться за медицинской помощью.

— Можно ли с помощью диеты сделать кровь жиже или, наоборот, повысить ее свертываемость?

— Начать хочется с алкоголя. Он сводит к минимуму эффективность большинства препаратов с антитромботическим действием. Поэтому, если есть проблема с вязкостью крови, тромбофлебит, от алкоголя надо отказаться. Допустимы только 30-50 г сухого вина перед обедом. Стоит свести к минимуму (есть не чаще одного раза в неделю) копченую, острую, соленую пищу, сало, сливочное масло, сдобу, жирные молочные продукты. Они не только увеличивают вязкость крови, но и вызывают увеличение холестерина, который усиливает тромбообразование. Не чаще двух раз в неделю употребляйте гречку, бананы, грецкие орехи, зеленые овощи, отвар шиповника — все эти продукты содержат витамин К, который повышает свертываемость крови. Но эти продукты укрепляют стенки сосудов, поэтому исключать их совсем не стоит.

Терпеть боль в суставах больше не надо!

ПРОСТОЙ СПОСОБ СТАТЬ МОЛОДЫМ И ЗДОРОВЫМ ВСЕГО ЗА ПАРУ МИНУТ В ДЕНЬ

В 1980 году в прокат вышел всеми любимый фильм «Москва слезам не верит». Его посмотрели около 90 млн зрителей Советского Союза. А уже через год он был удостоен высшей кинематографической награды – премии «Оскар».

Но мало кто знает, что режиссёр этого замечательного фильма Владимир Меньшов долгое время страдал серьёзным заболеванием суставов.

Сейчас проблема поражения суставов стоит как никогда остро. Ведь, по статистике, с суставной болью сталкивается каждый второй человек старше 40, а после 70 лет симптом проявляется уже в 90% случаев.

Артриты, артрозы, остеохондроз... Скольким людям они уже испортили жизнь! Каждый, кто хоть раз сталкивался с заболеваниями суставов, прекрасно знаком с симптомами этих заболеваний. Мы хотим поговорить о решении проблемы – новейшем способе, который уже помог сотням людей избавиться от нестерпимых болей и вернуть себе радость жизни!

Почему ничего не помогает?

Многие считают, что старые способы надёжны, потому что проверены временем. Но это не всегда так, особенно если речь идёт о Вашем здоровье. Да, может быть, ещё лет 10 назад, за неимением лучшего, их применяли при болях в суставах.

Часто так бывает, что, казалось, уже испробовали всё, а результата ноль. Так почему же лечение дедовскими способами не помогает?

Мази и кремы

В их состав действительно входят компоненты, способные положительно влиять на больные суставы. Вот только они имеют один очень существенный недостаток. Это слабое проникновение через кожу (к больному суставу поступает не более десятой части лекарства). И зачастую, чтобы достичь хоть какого-то ощутимого эффекта, нужно применять их годами! Но боль-то нужно снять сейчас!

Уколы

Да, после укола боль проходит. Ненадолго, временно. Это всего лишь иллюзия, кратковременный эффект. А что же мы получим взамен, какова расплата?

Использование уколов при болях в суставах тоже имеет свои недостатки. Препараты действуют не локально, а равномерно распределяются по всему организму. Поэтому в повреждённые ткани проникают лишь частично. А значит, просто не успевают выполнить до конца свою «миссию». И человеку требуется ещё и ещё, что в конечном счёте может вызвать сильное привыкание. А Вы сами понимаете, чем это грозит...

Таблетки

Чаще всего назначаются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Но и здесь нужно быть очень аккуратными. Ведь если у человека есть другие хронические заболевания (а, как правило, они есть!), нестероидные препараты могут просто-напросто не сочетаться с другими лекарствами, которые пациент вынужден принимать. Мы уж не говорим про ряд мощных побочных эффектов – от расстройства ЖКТ до отёка Квинке. Но разве Вы на это рассчитывали?

В ногу со временем

Но что же тогда делать? Сегодня, чтобы быть молодым и здоровым, нужно просто идти в ногу со временем. Ведь на смену устаревшим, малоэффективным способам лечения приходят современные технологии. Например, высокотоновая терапия.

Высокотоновая терапия – это современная разработка учёных в области новейшей медицины. Это сочетание знаний в области медицины, физики и биохимиии. Именно такой «симбиоз» даёт максимально полную картину о процессе течения болезни и позволяет воздействовать на больные суставы сразу по нескольким фронтам.

Электростимуляция направлена не на отдельные части тела, а на весь организм в целом, находя и «латая» пробоины в нашем здоровье.

Уже не будет «выпадающих» частей (начали лечить суставы–пострадал желудок). Высокотоновая терапия позволяет собрать все пазлы в одну картину и наладить бесперебойную работу всех органов и систем.

И наиболее ярко демонстрирует работу высокотоновой терапии победитель конкурса «100 лучших товаров России» и «Всероссийская марка. Знак качества XXI века» – физиотерапевтический аппарат «Надежда».

Использовать аппарат «Надежда» можно не только в стационарах, но и в домашних условиях. А это просто огромное преимущество для людей с больными суставами!

Лечиться дома, не вставая с дивана, – да это просто мечта для миллионов людей! Особенно в запущенных случаях, когда простой поход в поликлинику – тяжёлое испытание!

Есть сигнал!

В основе работы аппарата «Надежда» – токи широкополосной модуляции (ТШМ). Что это значит? Это значит, что на организм он воздействует электрическими токами разной амплитуды и частоты (от 4 до 32 кГц). Это нужно для того, чтобы быстро вызвать «отклик» у организма. А так как ритм подачи импульсов постоянно меняется, организм не привыкает и каждый раз расценивает сигнал как новый.

Что же происходит с суставами в этот момент? Поскольку в основном причиной болей в суставах являются воспаления, «Надежда» купирует этот процесс, улучшая лимфоток и кровообращение в поражённых тканях. Это позволяет снять отёчность и болевой синдром уже после первого применения. А после курса процедур результат становится устойчивым.

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!*

Кроме того, аппарат можно применять не только для лечения хронических заболеваний, но и для ускорения восстановления после травм. А от них, как мы знаем, никто не застрахован!

Рекомендовано также использовать «Надежду» для профилактики. Особенно осенью и весной, при смене погоды, после перенесённых вирусных инфекций, перенапряжения, работы на даче, когда могут обостряться хронические заболевания и последствия старых травм.

Когда суставы «стреляют» или нестерпимо ноют по ночам, поверьте, «Надежда» станет Вашим настоящим спасением! А благодаря компактному размеру она легко поместится и на прикроватной тумбе, и в дорожной сумке. Чтобы Вы всегда смогли встретить болезнь во всеоружии! Но и это ещё далеко не всё...

В одной связке

Наш организм – это сложный механизм. Так, вылечив суставы, Вы сможете избавиться и от ряда других заболеваний.

Вот увидите, словно огромный клубок проблем начнёт распутываться сам собой: уйдут головные боли, сопутствующие боли неврологического характера, улучшится сон, нормализуется давление. Здоровые суставы дают человеку возможность больше двигаться и незаметно для себя самого начать вести более активный образ жизни!

Так, по отзывам людей, применяющих аппарат «Надежда», после курса процедур некоторые даже смогли сбросить лишний вес. Ведь согласитесь, когда ноги не ходят, какая уж тут физкультура!

При этом потеря лишних килограммов многим помогла нормализовать уровень сахара в крови и решить проблемы с сердцем.

Так распутайте и Вы свой клубок болезней! Ведь всё, что для этого нужно, – иметь аппарат «Надежда» в своём доме!

Преимущества аппарата «Надежда»

- Быстро снимает боль
- Не вызывает привыкания и побочных эффектов
- Сокращает сроки лечения
- Эффективен при использовании в домашних условиях
- Борется с заболеваниями во время обострения
- Ускоряет процесс реабилитации после травм
- Уменьшает потребность в лекарственных средствах
- Универсален, можно пользоваться всей семьёй
- Стойкий положительный эффект после курса применения

Льготная федеральная программа

Заказывая аппарат, Вы абсолютно ничем не рискуете, зато приобретаете возможность избавиться от болезней, мучивших Вас годами! Аппарат настолько универсален, что подойдёт всем членам Вашей семьи. К тому же с его приобретением Вы сможете существенно снизить расходы на медикаменты, а в некоторых случаях и вовсе отказаться от них!

Получите свой подарок!

При покупке аппарата «НАДЕЖДА» вы получаете **браслет АМБФ,** стоимостью 1530 рублей БЕСПЛАТНО**

Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»

8-800-777-68-25

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**

443011, г. Самара, а/я 7702, заказ М-50

В письме укажите свой номер телефона

Также заказывайте аппарат на life7.ru

Вы можете заказать аппарат «Надежда» на сайте apteka.ru

ИП Серов Алексей Николаевич, ОГРНИП 320631300065603. Рег. уд № РЗН 2015/3004. *Подробнее об условиях возврата денежных средств по тел. 8-800-777-68-25. **Акция действует с 25.11.2020 по 31.12.2020. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Мне помогает масло календулы

Усмирить язву желудка и двенадцатиперстной кишки мне помогает масло календулы. Готовлю его так. Заливаю 2 ст. ложки цветков календулы 100 мл рафинированного подсолнечного (или оливкового) масла, ставлю на водяную баню и выдерживаю 24 часа при 60-70°С. Процеживаю, сырье отжимаю и принимаю по 1 ст. ложке масла 3 раза в день.

Прасковья Федоровна Ларионова, Башкирия

Боли в желудке снимает золотой ус

При обострении язвы желудка и 12-перстной кишки мне помогает золотой ус. Пользуюсь этим растением уже около 10 лет. Настой готовлю так. Лист длиной 20 см мелко режу, складываю в литровую банку и заливаю доверху крутым кипятком. Закрываю крышкой, укутываю и настаиваю сутки. Принимаю по 50 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Настой не портится при комнатной температуре. Мне такое лечение помогает очень быстро, через 2-3 дня я уже могу без болей есть.

Валентина Олеговна Толстова, Нижегородская обл.

Советую пить овсяной кисель

Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, советую пить овсяной кисель 3 раза в день перед едой. Через 21 день слизистая желудка полностью обновится. А летом ешьте подорожник с медом, взятые в равных количествах. Пропустите травку через мясорубку и смешайте с таким же количеством меда. Ешьте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Это еще и профилактика онкологии. Храните в холодильнике.

Мария Сергеевна Работенко, Ставропольский край

Понос случился...

■ ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ БРУСНИКИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ В ОХЛАЖДЕННОМ ВИДЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ СМЕСЬ, ПРИГОТОВЛЕННУЮ ИЗ СОКОВ ТРЕХ МОРКОВОК, ОДНОЙ СВЕКЛЫ И ТРЕХ ЧЕРЕШКОВ СЕЛЬДЕРЕЯ, ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2-1 СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ОТВАРЫ И КОМПОТЫ ИЗ ГРУШИ ОБЛАДАЮТ ВЯЖУЩИМИ СВОЙСТВАМИ. МЯКОТЬ ГРУШИ СЪЕДАТЬ НЕ НАДО, ТАК КАК ОНА УСИЛИВАЕТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА.

Ещё та проблема — *Авторитеты дают советы*

Воспаление пищевода

Это происходит, когда содержимое желудка и/или двенадцатиперстной кишки постоянно забрасывается в пищевод. На вопросы отвечает С. М. Козак, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

— Как часто встречается гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь?

— Если изжога беспокоит 2 раза в неделю и чаще, то, скорее всего, человек страдает этим недугом. Просто изжогу хотя бы раз в месяц ощущают 40% взрослых.

— Почему развивается гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь?

— В норме пищевод изолирован от желудка. Такое разделение поддерживают несколько физиологических механизмов. Например, специальная круговая мышца (нижний пищеводный сфинктер) закрывает границу между двумя органами, открывается только при глотании, чтобы пища попала из пищевода в желудок. При нарушении этих механизмов агрессивное содержимое желудка (соляная кислота, пищеварительный фермент пепсин) или двенадцатиперстной кишки (желчь) попадают в пищевод и раздражают его слизистую оболочку.

Провоцируют такую ситуацию грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, курение, повышенное внутрибрюшное давление (при избыточном весе, беременности, вздутии кишечника). А еще прием некоторых лекарственных средств, нарушающих функцию нижнего пищевого сфинктера, например, нитраты, бета-адреноблокаторы, аминофиллин), некоторые заболевания (склеродермия) и определенные пищевые продукты.

— Насколько опасен этот недуг?

— Сам по себе он не представляет угрозу жизни, но опасно его осложнение — кровотечение, хотя возникает оно редко. Могут, хотя нечасто, развиться предраковые изменения слизистой и рак (аденокарцинома) пищевода. Если не лечиться, чаще всего случаются другие серьезные осложнения:

* сужение пищевода из-за воспаления и/или формирования рубцовой ткани. Характерный признак — нарушение глотания и ощущение инородного тела при прохождении пищи или жидкости по пищеводу;

* язва пищевода на слизистой оболочке. Она часто сопровождается болями при глотании, кроме того, возможно кровотечение;

* пищевод Беррета (кишечная металлазия) — состояние, при котором эпителий пищевода меняет свою структуру. Возникает у 10-15% больных рефлюксом и увеличивает риск появления аденокарциномы (рак) пищевода.

— Каковы симптомы рефлюксной болезни?

— Изжога — типичный пищеводный симптом. Больной жалуется на чувство жжения за грудной клеткой и/или в подложечной области, поднимающееся из желудка к шее. Особенно часто появляется при физическим напряжении, наклонах, в положении лежа, после еды или после кофе, газированных напитков, приема алкоголя. Еще один симптом — отрыжка кислым. Если изжога возникает часто и нарушает нормальный ритм жизни, то практически единственной ее причиной служит заброс агрессивного содержимого из желудка в пищевод. Типичные непищеводные симптомы рефлюксной болезни: несердечные, не связанные с патологией сердца боли в грудной клетке, хронический кашель, спазм бронхов с удушьем, повторные пневмонии, фарингит (воспаление глотки), ларингит (воспаление гортани), осиплость голоса, эрозия (разрушение) эмали зубов, неприятный запах изо рта.

Изголовье кровати надо поднять на 10-15 сантиметров. Это особенно важно при ночной изжоге.

— Как диагностируют гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь?

— С высокой вероятностью и достоверностью врач это понимает, просто расспросив больного. Для подтверждения диагноза проводят эндоскопическое исследование — фиброэзофагогастродуоденоскопию. Это позволяет осмотреть слизистую оболочку пищевода и выявить ее воспаление, эрозии и точечные дефекты или язвы. Кстати, у половины таких больных нет ни эрозии, ни язвы пищевода. Это так называемая эндоскопически негативная гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

— Какие поправки надо внести в свою жизнь?

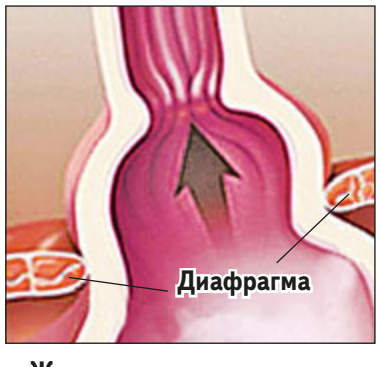
— Отказаться от курения. Если есть лишний вес, надо сбросить. Нельзя носить корсеты, бандажи, тугие пояса. Не поднимайте тяжести более 8-10 килограммов. Противопоказана работа, связанная с наклоном туловища, физические упражнения, связанные с напряжением мышц брюшного пресса, занятия йогой в течение 2-3 часов после принятия пищи. Изголовье кровати надо поднять на 10-15 сантиметров. Это особенно важно при ночной изжоге.

И еще. Нельзя перекусывать в ночное время и лежать после еды. Принимайте пищу медленно (те, кто ест быстро, заглатывают воздух). Садиться за стол разрешается не позже чем за 3-4 часа до сна.

Если поставлен такой диагноз, как лечиться? Цель лечения гастроэзофагеальной рефлюксной болезни — уменьшить ее симптомы, в первую очередь изжоги, заживить язвы и эрозии пищевода, предупредить новые обострения заболевания и его осложнения. Для этого врач назначает так называемые ингибиторы протонной помпы — омепразол, рабепразол, лансопразол, эзомепразол. Они хорошо снижают кислотность желудочного сока. Дозы препаратов и продолжительность лечения определяет врач исходя из тяжести состояния. Но этого недостаточно, если не изменить образ жизни и питания.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь

Слабое мышечное кольцо позволяет желудочной кислоте поступать обратно в пищевод.



Желудок выпячивается через ослабленную диафрагму.

Сам себе диагност

Самые необычные симптомы гастрита

ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ ГАСТРИТ НА РАННИХ СТАДИЯХ, ВАЖНО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.

Большинство людей понятия не имеют, что у них гастрит. И все потому, что у этого недуга могут быть странные симптомы. Однако они могут указывать на то, что развивается это заболевание. Чтобы выявить гастрит на ранних стадиях, важно прислушиваться к своему организму.

У вас постоянная изжога...

Причем не от того, что съели что-то острое или жареное, а просто от того, что выпили стакан воды. Это серьезный намек на то, что у вас гастрит. Дело в том, что при гастрите слизистая оболочка желудка начинает сильно раздражаться абсолютно по любому поводу. Она не может надежно защитить желудок от острой пищи. Если изжога случается как минимум 2-3 раза в месяц, уже можно начинать переживать.

Живот вздувается...

Если живот вздулся за год один раз, скорее всего, вы просто много съели или съели что-то, чего не следовало. Но если ваш желудок постоянно бурлит и вздувается, причем каждый день, это уже серьезная проблема. Скорее всего, вы страдаете гастритом, который нужно лечить как можно скорее, пока он не перерос во что-то серьезное. Чаще всего гастроэнтеролог в таком случае назначает гастроскопию — обследование желудка с использованием зонда. Специалист через пищевод проведет его к желудку и детально рассмотрит его слизистую, нет ли на ней эрозий и воспалений.

Вы резко начали худеть...

Не стоит радоваться и бежать в магазин за новыми вещами на несколько размеров меньше. Это может быть симптомом гастрита, от которого ничего хорошего не ждите. Поспешите пройти серьезное обследование, чтобы установить истинную причину потери веса. Практически в 90% случаев всему виной именно гастрит.

Постоянно тошнит

Значит, с вашим желудком не все в порядке. Поспешите к доктору! Важно установить истинную причину тошноты. Тянуть с походом в больницу не стоит.

Намотай на ус

● При всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта очень полезна тыква обыкновенная (столовая), которую можно есть неограниченно.

● Тыква используется при воспалительных заболеваниях кишечника, колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

● В лечебных целях мякоть тыквы рекомендуется использовать в сыром виде (500 г мякоти или 2-3 стакана сока), печеном и вареном (каша) виде до 1,5-3 кг в день в течение 3-4 месяцев. В печеном виде ее употребляют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

ТОЛЬКО СЕЙЧАС ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ЛЮБОВЬ К ТЕЩЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ В КАРАНТИНАХ.

В туалет хожу раз в три дня...

Не знаю, как справиться с запором. По утрам принимаю пол-ложки оливкового масла, запиваю стаканом воды — и все равно в туалет хожу раз в три дня. Что делать?

Виктор Федорович Тульев, Брянская обл.

Во-первых, стул раз в три дня считается нормальным, как и трижды в день. Во-вторых, не увлекайтесь оливковым маслом натощак. Не стоит так издеваться над пищеварительной системой: она не успела проснуться, а вы уже даете масло. Оно оказывает резкий желчегонный эффект. Желчь сразу же забрасывается в протоки поджелудочной железы, а это вредно.

С возрастом кишечник становится менее активным: мышцы стенок ослабевают, пища застаивается — случается запор. К тому же человек с годами все меньше двигается. Хозяин сидит — кишечник стоит. Важно также, сколько жидкости пьете. Чтобы кишечник хорошо работал, надо употреблять полтора-два литра жидкости, из них воды — пять-шесть стаканов. Она для кишечника, как бензин для машины.

Можно ли принимать слабительные при запоре? Это решает ваш лечащий врач. Сегодня популярны так называемые наполнительные слабительные с натуральными компонентами, которые нужно запивать большим количеством — 300-400 миллилитров — воды. Эти средства безопасны, не вызывают привыкания, появления болезненных сокращений в кишечнике. Их можно приготовить и самому, замочить на ночь семена льна в кефире или йогурте и выпивать смесь утром. Разбухшие семена наполнят кишечник и улучшат перистальтику. Так же действуют семена подорожника. Их тоже предварительно замачивают в воде. Рецепт такой: 1 ст. ложку семян заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, процеживают и употребляют 2 раза в день в конце приема пищи.

На приёме у гастроэнтеролога

К счастью, в доме нашлась сода...

У молодого человека, который пришел ко мне в гости, случился сильный приступ изжоги. К счастью, в доме нашлась сода, и парню стало лучше. Как можно унять боль «под ложечкой» другим способом?

Валентина Михайловна Шпачко, Амурская обл.

Сода гасит кислоту, заброшенную в пищевод. Ее можно использовать как первую помощь, но лучше держать под рукой препарат («Алмагель», «Маалокс»). Место «под ложечкой» — это проекция желудка. Если сфинктер между желудком и пищеводом растянут, возникает грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Она может быть врожденной, а может появиться из-за мышечной слабости или при тяжелой физической нагрузке. Таких больных постоянно преследуют изжога и кислый вкус из-за заброса содержимого желудка в пищевод (рефлюкс).

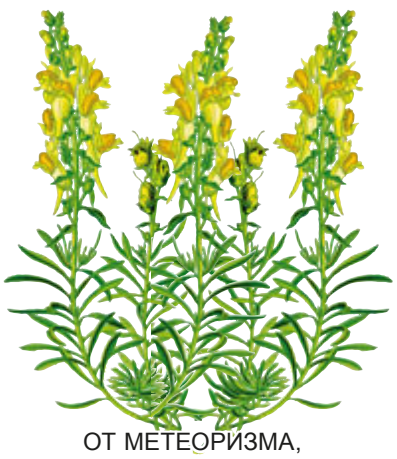
Парню и другим пациентам, страдающим изжогой, нельзя долго находиться в согнутом положении, носить тяжести. Это усиливает внутрибрюшное давление, что в свою очередь вызывает рефлюкс или приводит к частичному втягиванию желудка в грудную клетку. Спать надо на высокой подушке и с приподнятым изголовьем. Нельзя носить тугие пояса, принимать пищу рекомендуется небольшими порциями (за один раз ее объем должен помещаться в ладони). Тогда съеденное успеет переработаться и продвинуться вниз, а не будет стоять в желудке. Желательно не переедать на ночь.

И. М. Конев, врач-гастроэнтеролог

■ НА РАБОТЕ ПРОСЯТ ОСТАВИТЬ НЕРВЫ ДОМА, ДОМА ПРОСЯТ ОСТАВИТЬ ИХ НА РАБОТЕ... БЛИН, КУДА ДЕТЬ НЕРВЫ?

■ ЕСЛИ ТЫ ВЕСИШЬ 100 КГ НА ЗЕМЛЕ, ТО НА МАРСЕ ЭТО ВСЕГО 38 КГ. ТАК ЧТО ТЫ НЕ ТОЛСТЫЙ, А ПРОСТО НЕ НА ТОЙ ПЛАНЕТЕ.

■ БЕРМУДСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК — ЭТО ДИВАН, ХОЛОДИЛЬНИК, КОМПЬЮТЕР. ОХ И МНОГО ЖЕ НАРОДУ В НЕМ ПРОПАЛО!



ОТ МЕТЕОРИЗМА, ЗАПОРА И КИШЕЧНЫХ КОЛИК 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ ЛЬНЯНКИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ГИПЕРТОНИКАМ И СЕРДЕЧНИКАМ.

Мы с мужем едим плотно только вечером...

Такой режим работы. У обоих повышенное давление и лишний вес. Чем еще опасно переедание?

Оксана Каганова, Ростовская обл.

Оно вредно для всех органов пищеварительного тракта. Ночью организм должен отдыхать, и пищеварение «замолкает». Если пища не переваривается, а стоит камнем, это плохо для печени и желчного пузыря — ферменты застаиваются, желчь в протоках густеет, выпадают соли и образуются камни. А поджелудочная железа начинает перевариваться собственными ферментами и становиться похожа, как говорят врачи, на вареное мясо. Поэтому ужинать надо за три, а лучше четыре часа до сна. После приема пищи нежелательно ложиться — полезно немного походить. Хорошо прогуляться на свежем воздухе, заняться домашними делами. К сожалению, многие люди, наоборот, укладываются на диван с газетой или перед телевизором.

Чтобы не переедать вечером, нормально питайтесь в течение дня: хорошо завтракайте, плотно обедайте. Даже если нет возможности отлучиться на обед с рабочего места, берите из дома приготовленную еду. При панкреатите не забудьте пить ферментный препарат, чтобы помочь поджелудочной железе, а при язвенной болезни — принять лекарство, уменьшающее кислотность и облегчающее пищеварение.

КОМПЛЕКС ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ
СТРУЯ БОБРА + ГРИБ ШИИТАКЕ
РЕКЛАМА 000908
Струей именуется особая иммунная железа, сам иммунитет бобра. Это природное средство животного происхождения, созданное миллионами лет борьбы с инфекциями. Это кладезь собранных воедино ценнейших компонентов, уничтожающих сами очаги любых недугов. Струя пропитывает весь организм бобра, благодаря ей бобр не болеет никакими болезнями. Злокачественные клетки, бактерии, вирусы погибают при контакте со струей бобра. В комплексе использована способность струи проникать во все ткани тела и помогать в уничтожении вирусов и бактерий. В сочетании с грибом шиитаке струя бобра помогает при проблемах с новообразованиями, легкими, сосудами, сердцем и другими органами. Средство, которое вы закажете, станет вашим спасением. Опыт применения с 1989 года.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Заказать струю бобра и ферментированные струей бобра лечебные грибы шиитаке
8-920-407-22-67
Свирский Александр Дмитриевич.

Свои суставы я грею парафином

У меня артроз коленных суставов. Боли такие, что иногда просто волком вою! Кроме основного лечения в стационаре, врачи назначают СВЧ, магнитотерапию, ДДТ, массаж. Эти процедуры действительно помогают. Но сколько денег на них уходит! Хочу рассказать о лечении парафином. На мой взгляд, это самое эффективное средство лечения артроза. Я эту процедуру делаю каждый день. Разогреваю парафин на водяной бане. Сворачиваю две марлевые салфетки в 4 слоя, опускаю в теплый парафин, прикладываю к больным коленям и хорошо утепляю. Держу компресс до полного остывания парафина. Затем снимаю и растираю колени любой противовоспалительной мазью. Снова утепляю и ложусь спать. Парафин выводит жидкость из коленного сустава, и ходить становится легче.

Лидия Антоновна Бирюкова, Алтайский край

Из настойки лопуха делала компрессы

У меня так болели колени и голеностопные суставы, что без слез не могла спускаться по лестнице. В «Айболите» прочитала о лопухе. Накопала корней, просушила, очистила от земли, разрезала вдоль и поперек. Просушила на батарее, истолкла в ступке. Вечером 1 ст. ложку порошка заливала 1 стаканом кипятка и настаивала под крышкой 2 часа. Потом оторвала от старой простыни 2 полоски шириной 15 см и длиной около 1 м, смочила в настое, чуть отжала, чтобы не капало, и обмотала оба колена. Сверху накрыла пленкой, утеплила и закрепила на ночь. Утром сняла компресс, обмыла суставы теплой водой. Полоски тканевые постирала с мылом и посушила. На 3-4-й раз на коже появились прыщики. Я смазала их детским кремом, и после 6-7 процедур они прошли. Всего сделала 25 процедур: сначала компрессы ставила на колени, а потом на голеностопные суставы. И мне помогло.

О. В. Чистякова, Тюмень

ОТКУДА ВЗЯТЬСЯ УМУ, ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО БЬЕТ ПО ГОЛОВЕ.

Сам себе диагност

Биологический возраст можно определить по состоянию позвоночника. Поставьте прямые ноги вместе и попытайтесь коснуться ладонями пола. Если вам удалось полностью положить ладони на пол, то ваш биологический возраст 30 лет, если вы коснулись пола только кончиками пальцев — вам 40 лет. Если ваши ладони смогли дотянуться только до голеней и совсем не коснулись пола, то вам 50 лет, а если удалось коснуться лишь колен, ваш биологический возраст составляет 60 лет.

Пригодится

У ВАС насморк? Закапывайте по 3-5 капель сока алоэ в каждую ноздрю 5 раз в день, наклонив голову назад и массируя после закапывания крылья носа.

СМЕШАЙТЕ в равных частях сок каланхоэ и мед. Пейте с настоем мелиссы или зверобоя — это прекрасно избавляет от заложенности носа.

НЕТ аппетита? Залейте 1 чайн. ложку измельченной травы полыни горькой стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

ПРИ дискинезии желчевыводящих путей полезно выпивать 3 раза в день после еды по стакану капустного рассола, смешанного с томатным соком (1:1).

На приёме у хирурга

Под коленом боль...

В последнее время у меня ближе к вечеру появляется боль под коленом. При этом само колено не воспалено и не болит. С чем это может быть связано и как избавиться от этой проблемы?

Н. Проскурина, Киров

Часто боли в подколенной ямке связаны с сосудистыми проблемами, прежде всего с варикозным расширением вен, даже если внешне ничего на это заболевание не указывает. Поражены могут быть глубокие сосуды, и боли с задней стороны коленей — один из первых тревожных звоночков. Для исключения этого диагноза надо пройти обследование у флеболога.

Боль под коленом может быть связана с миофасциальным синдромом. Здесь прикрепляется трехглавая мышца голени, и, если на нее приходится слишком большая нагрузка, места прикрепления начинают болеть. Это происходит, например, при длительном ношении обуви на высоком каблуке. Сдавливание или воспаление седалищного нерва, который проходит в этой области, также может приводить к сильным болям. Им часто сопутствуют чувство онемения в голенях и стопах, трудности в сгибании пальцев ног, мышечные судороги. Здесь требуется консультация невролога. Травмы колена, особенно его сухожилий или менисков, могут проявляться болями в подколенной ямке. При этом в самом колене неприятных ощущений может и не возникать.

Артрит обычно сопровождается покраснением коленей, повышением температуры кожи, снижением подвижности. Но болит в таких случаях все колено, а не только его задняя сторона. Но при бурсите (воспалении суставной сумки) или тендините (воспалении сухожилий) как раз могут появляться такие боли, как у вас.

Наконец, боль в подколенной ямке — это симптом наличия доброкачественной опухоли, кисты, наполненной жидкостью (болезнь Бейкера). Из-за сдавливания сосудов и нервов и появляются неприятные ощущения. Сама киста может быть незаметна, а нащупать ее можно только в момент разгибания ноги. Убирается киста достаточно легко — с помощью шприца жидкость откачивается. Только в сложных случаях требуется оперативное вмешательство.

Как видите, причин ваших болей может быть очень много, и лечение во всех случаях разное. Но есть общие рекомендации, которые помогут во многих случаях предотвратить появление боли под коленом.

* Не носите постоянно обувь на высоком каблуке. Это вредно не только для ног, но и для поясницы.
* При сидячей работе регулярно делайте гимнастику для ног и прохаживайтесь хотя бы 5 минут.

И. И. Мамонов, врач-хирург

Врастает ноготь...

Ищем причину

Часто причиной врастания ногтей становятся артрит и неправильная форма пальцев. А также...

* Наследственная предрасположенность. У большинства больных есть родственники с такой же проблемой.
* Некачественная обработка ногтей (плохой педикюр). Опасно подрезать ногти на ногах у краев слишком глубоко. Лучше придавать им закругленную форму.
* Деформация ступни: плоскостопие, увеличенная косточка на большом пальце, косолапость.
* Артриты и неправильная форма пальцев — слишком длинный средний или большой палец, а также скрещенные фаланги.
* Нарушения в работе системы кровообращения. Заболевания вен — это отеки ног, стоп и пальцев, что и провоцирует врастание ногтевой пластины.
* Нарушение обмена веществ — ожирение.
* Травмы пальцев.
* Повышенная потливость ног.
* Врастание ногтя возможно, если человек носит утягивающие носки и колготки, у которых есть шов на уровне пальца. Шов давит, ноготь меняет свое положение.
* Неправильная, тесная обувь сдавливает ногу. А еще обувь на платформе, плоская без задников (пальцы постоянно впиваются в подошву), обувь слишком большого размера (плохо фиксирует пальцы, во время движения они ударяются друг о друга), высокие каблуки, спортивная обувь, модельные, узкие туфли, обувь из кожзаменителей.

М. Т. Оганесова, ортопед, врач II категории

От боли в суставах

СМЕШАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА МЕДИЦИНСКОЙ ЖЕЛЧИ, ГЛИЦЕРИНА, НАШАТЫРНОГО СПИРТА, МЕДА И ЙОДА. НАСТАИВАЙТЕ СУТКИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ КОМПРЕССОВ.

Любила солёненькое, а воды пила мало...

Деформация пальцев у меня произошла от неправильного обмена веществ. Любила солененькое, а воды пила мало. Вот и образовалась косточка. Сначала на правой ноге. Я не придавала этому значения, пока она не начала меня беспокоить. Когда боль стала нестерпимой и начались судороги, натиралась мазями разными, использовала растирки, гимнастику делала... Но, увы!.. Вспомнила бабушкин рецепт — надо смазывать косточку голодной слюной, и чем чаще, тем лучше. Стала несколько раз в день (утром слюны голодной много) смачивать косточку. Не обольщайтесь: быстро не вылечитесь! Но за полгода отложение солей на моей левой ноге куда-то делось. Думаю, чем раньше начать таким способом лечить подагру, тем быстрее забудете о ней.

Фаина Андреевна Иванова, с. Такмык, Омская обл.

От лекарств сохнет во рту...

Принимаю лекарства, от которых сильно сохнет во рту. Что поможет устранить это состояние? Особенно тяжко по ночам, язык не повернуть. Практически нет слюны...

И. М. Сырчина, Калуга

Сухость во рту

Если нарушена функция слюнных желез, возникает ксеростомия. Как правило, в таком состоянии не вырабатывается слюна или ее недостаточно. Основными причинами, вызывающими сухость во рту, являются побочные действия лекарств — антидепрессантов, сосудосуживающих, от давления, аллергии и других, всего более 400 наименований.

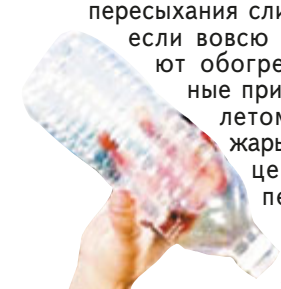
Воспаление слизистой носа, наличие полипов и аденоидов, из-за которых приходится дышать ртом, тоже провоцируют это состояние. А еще нехватка в организме витаминов, например витамина А, возраст — у пожилых людей вырабатывается меньше слюны.

Чаще всего на сухость во рту жалуются больные язвой желудка, гастритом, холециститом, панкреатитом, гепатитом.

Сухость во рту бывает при нарушении кровообращения, после инсульта, при болезнях Альцгеймера и Паркинсона, неврите тройничного нерва.

Ночная сухость

Может быть из-за банального пересыхания слизистой, если вовсю работают обогревательные приборы, а летом — от жары на улице. Даже переедание на ночь и заболевания нервной системы могут быть причиной.



Но самой частой причиной постоянной сухости во рту является сахарный диабет. Поэтому в первую очередь надо исключить это заболевание.

С ксеростомией надо бороться. Ведь слюна играет важную роль, защищая зубы от кариеса и предупреждая заболевания десен. Отсутствие слюны вызывает не только сухость во рту, но и приводит к быстрому (в течение нескольких месяцев) разрушению зубов и воспалению тканей пародонта.

Что делать?

Обратитесь к своему лечащему врачу и попросите его заменить лекарство, вызывающее сухость во рту, на аналогичное, но без такого побочного действия. Старайтесь пить как можно больше жидкости. Жуйте жевательную резинку или употребляйте сосательные леденцы, не содержащие сахара. Они усиливают слюноотделение. Как можно чаще ешьте свежие (не вязкие) фрукты и овощи. Принимайте поливитамины. Следите за тем, чтобы ваш нос всегда дышал. Пусть рядом с вами всегда стоит бокал воды с лимоном. Отпивайте по глоточку.

Р. S. Не реже двух раз в год необходимо посещать стоматолога.

В. Е. Уварова, терапевт, врач II категории

Пригодится

КРОВОТОЧАТ десны? Залейте 2 чайн. ложки сушеных ягод черники стаканом кипятка, настаивайте 8 часов. Процедите и полощите рот 3-4 раза в день.

ЕСЛИ кружится голова, залейте 2 ст. ложки плодов боярышника стаканом кипятка, доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 10 минут. Готовый отвар процедите и пейте как чай.

ОТ лишая натрите пораженное место разрезанным пополам кишмишем или изюмом.

ЛЬНЯНОЕ масло используют наружно при лечении труднозаживающих ран и язв.

СОКОМ калины хорошо обмывать места, пораженные экземой.

ПРИНИМАЯ в течение 3-4 дней подряд по 5-6 капель аптечного пихтового масла 2-3 раза в день, вы усмирите стенокардию.

ОТ кашля принимайте подслащенный медом сок свежей капусты – по 1 чайн. ложке 5-6 раз в день. Это средство можно давать и маленьким детям.

У вас гайморит?

Для оттока гноя из пазух

Когда гайморовы пазухи оказываются заполненными слизисто-гнойным содержимым, человека беспокоят головная и зубная боль, гнойные выделения из носа, затруднено дыхание через нос.

*Доступным и действенным способом лечения является промывание носа. Растворите 1 ст. ложку соли (лучше морской) в 250 мл теплой воды. Наберите раствор в спринцовку. Наклонитесь над раковиной. Поверните голову так, чтобы менее заложенная ноздря оказалась выше. Вставьте наконечник в ноздрю плавно и неглубоко, чтобы не повредить слизистую. Жидкость под небольшим напором вводится в носовую пазуху и вытекает из другой ноздри. Во время введения жидкости нужно издавать звуки, например, протяжно «и». Повторите все действия с другой ноздрей. После высморкайтесь.

* Замочите плоды конского каштана на сутки, пока не размягчатся, вырежьте из него полоски в виде турундочек и закладывайте в обе ноздри. Когда начнется отток гноя, высморкайтесь и опять закладывайте полоски, и таким образом 5-6 раз. Как только гайморовы пазухи очистятся, боль пройдет. После процедуры слизистую носа нужно смазать касторовым маслом.

ХВАТИТ МУЧИТЬСЯ ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ!

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

«ФЕМИЛОНГ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК* – сироп «Фемилонг».

Об этой деликатной проблеме женщины не говорят вслух. Данная патология – довольно серьезное испытание не только в бытовом и психологическом плане, но и в физиологическом. Речь идет о недержании мочи, которым страдает более 30 % женщин.

Непроизвольное мочеиспускание может быть вызвано разными причинами – тяжелыми родами, избыточным весом, ношением тяжестей. Но чаще всего причина в снижении активности женских гормонов эстрогенов, что приводит к изменениям слизистой оболочки мочеполовых органов. Кроме того, нарушается водно-солевой баланс из-за недостатка кальция, в результате чего слабеют мышцы мочевого пузыря, и он уже не может нормально удерживать мочу.

Простое ношение урологических прокладок, возможно, поможет избежать протекания, но оно не защитит от воспалений женских мочеполовых органов, к которым приводит недержание мочи.

С недержанием необходимо бороться кардинально, воздействуя на него причину. Именно

так действуют активные компоненты сиропа «Фемилонг». Растительные экстракты астрагала, пассифлоры, смородины, зверобоя, розмарина, земляники, корней цимицифуги, а также кальция пантотенат способствуют активизации выработки эстрогенов и коллагена, обеспечивают организм кальцием и содействуют нормализации водно-солевого обмена, что делает мышцы тазового дна прочными и предотвращает подтекание мочи. В свою очередь, это дает возможность отказаться от урологических прокладок. Природные составляющие «Фемилонга» активно борются с бактериями, способствуют предотвращению развития воспалительных процессов в мочеполовой системе, усилению кровообращения в органах малого таза, укреплению иммунитета. Поэтому «Фемилонг» полезен не только при недержании мочи, но и улучшает состояние при других проблемах мочеполовой системы, а также повышает сексуальное здоровье женщины.

Недержание мочи – не приговор, если есть «Фемилонг».

Для этого сделайте 2 простых шага:

1 ПОЗВОНИТЕ по телефону 8-800-302-30-30 и назовите промокод акции 6006

2 СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Фемилонг».

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕННО!

Акционное предложение действует с 25 НОЯБРЯ 2020 г. по 25 ФЕВРАЛЯ 2021 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИП Васильев Николай Васильевич. ИНН: 026503129491. ОГРНИП: 313028000025077. 452616, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 21 мкр., д. 1, кв. 97. Срок проведения акции с 25 ноября 2020 г. по 25 февраля 2021 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама 000892

Груня Ефимовна СУХАРЕВА, основоположник детской психиатрии в СССР: «Трудных детей нужно лечить, а не наказывать»

«Маленькие профессора»

В июне 1944 года австрийский психиатр Ганс Аспергер опубликовал работу «Аутистичные психопаты в детском возрасте», в которой описал четверых детей из своей практики. Эти дети имели проблемы с социальной интеграцией, отличались неуклюжестью, но в каких-то областях были одарены настолько, что сам Аспергер называл их маленькими профессорами.

Долгое время работа считалась первым описанием детского аутизма. Но в 1996 году оказалось, что у Аспергера была предшественница. И что, распорядись история иначе, расстройство вполне могло бы называться синдромом Сухаревой.

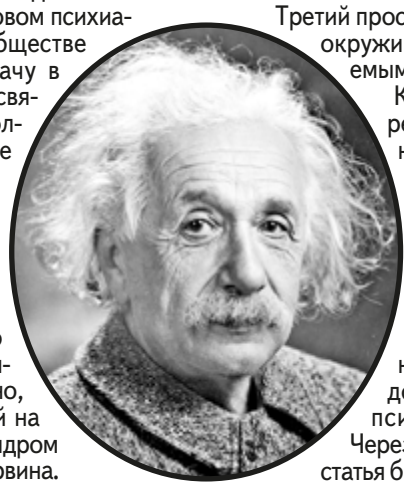
Откуда берутся психиатры

В семье Рахили и Хаима Сухаревых было две дочери: Груня и Мария. Груня, старшая, родилась 11 ноября 1891 года в Киеве, там же спустя шесть лет появилась на свет Мария. Чем занимались родители Груни, неизвестно. Неизвестно даже, когда они появились на свет, — на их могильном памятнике на Востряковском еврейском кладбище в Москве нет дат рождения. Но, очевидно, семья была состоятельная, так как обе дочери учились на медицинском отделении Высших женских курсов в Киеве. Впоследствии Мария Сухарева станет знаменитым врачом-инфекционистом.

В 1915 году 24-летняя Груня устроилась в эпидемиологический отряд, в котором проработала два года. Тогда у нее и зародился интерес к психиатрии — во время наблюдения за расстройствами психики при острых инфекционных заболеваниях. Следующие два года работы в психоневрологической Кирилловской больнице в Киеве определили круг научных интересов Сухаревой — расстройства личности у детей.

В начале XX века психиатрия была в моде. Врачи зачитывались Фрейдом, возникали новые направления в работе. Так в результате смешения педагогики, психиатрии и психологии на свет появились педология и дефектология. Сухаревой предстояло стать одним из первооткрывателей в этих областях. Она успела поработать во врачебно-наблюдательном пункте для дефективных детей Московского отдела народного образования. Потом стала заведующей психоневрологической клиникой Института охраны здоровья детей и подростков. Работала под руководством Ганнушкина в психиатрической клинике Первого московского медицинского института.

Не было области детской психиатрии, которую не затронула бы Сухарева. Она занималась неврозами, шизоидными психопатиями, разработала классификацию олигофрении, принятую в России по сей день. Но неожиданный всплеск интереса в мировом психиатрическом сообществе к русскому врачу в конце XX века связан с одной вполне конкретной ее статьей.



Знаете ли вы, что...

Один из самых известных умов в истории — Альберт Эйнштейн — страдал от синдрома Аспергера. До 9 лет у него были проблемы с речью, и в школе он учился далеко не блестяще. Те, кто знал Эйнштейна лично, говорили, что это человек, полностью зацикленный на своей работе, постоянно говорящий только о ней. Синдром Аспергера был также у Ньютона, Моцарта, Канта, Дарвина.

Непохожие на других детей

В 1924 году 12-летнего мальчика привезли в Москву для обследования. Сухарева сразу поняла, что этот случай не похож на другие. Мальчик не был буйным, наоборот, соблюдал все правила без возражений, даже с охотой. В свои 12 лет он прекрасно читал и жадно накидывался на все книги, что попадались под руку. А вот ровесников избегал, называя их слишком шумными. Ему нравилось общаться с молодой женщиной в белом халате, которая приходила каждый день и внимательно за ним наблюдала.

МАЛЬЧИКИ СТРАДАЮТ АУТИЗМОМ В ТРИ РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ ДЕВОЧКИ. ЭТО СВЯЗАНО С ЦЕПОЧКОЙ ГЕНОВ, КОТОРЫЕ ПО-РАЗНОМУ РАБОТАЮТ В МОЗГЕ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК.

В течение следующего года Груня Ефимовна выявила еще пять мальчиков с подобным расстройством, которое первоначально назвала шизоидной психопатией. Каждый мальчик будто жил в собственном мире, обладая при этом талантом мира внешнего. Один, замкнутый и неуклюжий, был выдающимся скрипачом. Другой имел склонность к математике. Третий просто фантазировал, окружив себя воображаемыми друзьями.

К 1925 году Сухарева собрала свои наблюдения за шестью мальчиками и их симптомы в отдельную статью «Шизоидные психопатии в детском возрасте», вышедшую в сборнике «Вопросы педологии и детской психоневрологии». Через год, в 1926 году, статья была переведена на немецкий для уважаемого психоневрологического издания.

Шансы, что статью не читал светило австрийской психиатрии Ганс Аспергер, очень малы: журналы о психиатрии были наперечет, и выход каждого становился событием во врачебных кругах. Тем не менее спустя 20 лет в своем «первом» описании детского аутизма Аспергер не упомянул предыдущее исследование расстройства, сделанное русским врачом по фамилии Сухарева. При том, что описание заболевания от Груни Ефимовны почти идентично описанию австрийского врача.

Термин «синдром Аспергера» много десятилетий использовался врачами-психиатрами для характеристики детского аутизма. О статье Сухаревой забыли. Точнее, даже не забыли, а ничего о ней не знали, пока в 1996 году психиатр Сула Вольф не перевела статью на английский.

Остается только гадать, почему Аспергер в своей работе не упомянул первое описание аутизма. Возможно, это были невнимательность и оплошность. Возможно, осознанное замалчивание. Все-таки он работал в вынужденной близости с нацистской партией — упоминание исследований еврейского врача выглядело бы вызовом.

Сухарева жила на территории больницы

Окна кабинета Груни Ефимовны в детской психиатрической больнице № 6 большие, почти до потолка. И выходят во двор: если высунуться из окна, можно увидеть живой уголок, в котором дети ухаживают за питомцами. Чтобы не тратить времени на дорогу, Сухарева поселилась на территории больницы. Она приходила на помощь коллегам в любое время дня и ночи, иногда часами просиживала у постели тяжелобольных.

Ее доброта была широко известна и за пределами больницы. В 1935 году после постановления ЦИКа «О мерах борьбы с преступностью среди несовершеннолетних» возраст наказания для детей снизили до 12 лет. К детям могли применять все виды наказаний, в том числе высшую меру — смертную казнь. При этом комиссии по несовершеннолетним, которые хоть как-то защищали права детей, упразднили «в целях повышения ответственности детей и родителей». Сухарева не боялась ходить по инстанциям и доказывать, что трудные дети нуждаются не в наказаниях, а в наблюдении и лечении в спецучреждениях. Она настаивала, что лечение ребенка с психическими отклонениями — это поощрение его здоровой части. И, конечно, при работе с ребенком нужно работать и со всей семьей.

Волшебное лекарство

Среди психиатров очень популярна история о необычном лечении, которым пользовалась Сухарева. К ней привели ребенка со сложным характером, но без заболевания, требующего медикаментозного лечения. Тем не менее родители настаивали, что ребенок болен, и требовали прописать ему лекарство. Сухарева, познакомившись с маленьким пациентом и осмотрев его, сообщила, что им очень повезло: как раз закончилось тестирование заграничного средства, которое дает в таких случаях замечательные результаты, и советская власть его заказала. Ей, Груне, тоже придет небольшая партия.

После этого неделю, другую, третью Сухаревой звонили взволнованные родители: пришло ли лекарство? «Увы, — отвечала доктор, — пока еще нет. Пока закупят, пока распределят, сами же все понимаете...» Через неделю родители звонили снова, а тем временем вся семья жила надеждой. Вот-вот ребенку станет намного лучше! Везут суперсредство! И тогда...

Наконец, доктор сообщила, что лекарство у нее. Родители пришли вместе с ребенком и смотрели, как товарищ Сухарева, молодая и строгая, бережливо отсчитывает по штучке таблетки из пузырьков без наклеек, слушали ее подробные инструкции, сердечно благодарили. Ребенку и в самом деле скоро стало лучше. Жизнь семьи налаживалась. Вот только волшебное импортное лекарство было на самом деле чуть ли не обыкновенной аскорбинкой.

Груня (справа) с сестрой

Больше всего она боялась за дело своей жизни

Август 1948 года стал самым холодным месяцем для советской науки: на расширенном заседании Всесоюзной академии сельскохозяйственных наук имени В. И. Ленина разгромной критике подверглась классическая генетика. Идеологический каток прошел и по другим наукам. В программном докладе 1951 года «Состояние психиатрии и ее задачи в свете учения И. П. Павлова» фамилия Сухаревой значилась в списке врачей-психиатров, не сумевших создать «ничего прогрессивного в детской психиатрии». Хуже того, по мнению авторов доклада, Сухарева и ее коллеги не испытывали «хотя бы проблесков сознания своей ответственности за тот тяжелый ущерб, который они нанесли советской научной и практической психиатрии».

Через несколько дней Груня Ефимовна нагрянула в гости к друзьям. В сумке у нее были перевязанные пачки денег. Она попросила спрятать деньги и, если с ней что-то случится, передать их ее матери. Сухарева достаточно прожила при советской власти, чтобы понимать, какие последствия следуют за разоблачениями.

Но больше, чем за себя, она боялась за дело своей жизни — детскую психиатрию. Идеологическая чистка могла уничтожить многолетнюю работу, приостановить деятельность лечебниц, отнять у сотен детей шанс на здоровую жизнь. Единственное, что оставалось в этой ситуации, — демонстративное покаяние в несуществующих грехах. И Сухарева выдержала эту пытку трибуной.

60-летняя Груня Ефимовна, доктор медицинских наук, обладатель ордена Ленина и ордена Почета, каялась в «поверхностном знании» учения Павлова, обещала перестроиться под «павловский период в советской медицине». При этом Сухарева старательно избегала имен коллег, никого не обличала и не критиковала.

ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ЛОПОЧЕТ
ДО 12 МЕСЯЦЕВ, НЕ ГОВОРИТ НИ СЛОВА
ДО 16 МЕСЯЦЕВ, НЕ СКЛАДЫВАЕТ
ДВУХ СЛОВ В ФРАЗУ ДО 24 МЕСЯЦЕВ, ЕМУ
НУЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ НА АУТИЗМ.

Телефон в квартире звонил без остановки

«Ежедневно в поздний час возвращалась я из библиотеки. Груня Ефимовна ждала меня с ужином. Непременно хотела хорошо накормить, и чтобы обязательно с супом. Сама никогда супов не ела»... Так начинается письмо, только недавно обнаруженное сотрудниками Центра имени Груни Сухаревой в архиве. Автор письма приехала на повышение квалификации из Ашхабада и поселилась у Сухаревой, которая, по принятой академической традиции, не отказывала ученикам в постое (устроиться в общежитии или тем более в гостинице было очень сложно).

Это короткое письмо — один из немногих источников, описывающих качества Груни Ефимовны. Если верить письму, Сухарева была равнодушна к вещам, легко раздавала попадавшие к ней сувениры и годами носила черную бархатную шляпку-пирожок, давно вышедшую из моды. Ее интересы не ограничивались профессиональной деятельностью, она читала все подряд: и работы по философии, и по теории относительности Эйнштейна, и классическую литературу, и современную советскую. Сухарева была необычайно смешлива, про что сама и говорила: «Это у меня с детства. На лекции профессор Вотчал выгонял меня за смех». Телефон в ее квартире звонил без остановки: сослуживцы, ученики, бывшие пациенты, теперь взрослые люди. Сухарева подолгу беседовала с каждым. «Когда я сказала, что такое беспокойство тяжело и надо отключать телефон, она рассмеялась и сказала: «Это невозможно», — писала все та же постоялица.

Студенты до сих пор занимаются по ее лекциям

У Груни Ефимовны не было детей, и вместе с тем их у нее были сотни — дети, которых она за годы работы вылечила, которым облегчила жизнь. Ее научные труды написаны без терминологического пафоса, простым, понятным языком — за что Сухаревой особенно благодарны студенты-медики, до сих пор занимающиеся по ее лекциям.

Действительно ли Сухарева описала синдром Аспергера за 20 лет до Аспергера — на самом деле не так важно. Ее вклад в детскую психиатрию и без того огромен. Тем более что Груня Ефимовна никогда не гналась за титулами и почитанием. Работала и консультировала до последнего, хоть и давалось это все сложнее.

Груня Сухарева с коллегами в 1968 году

Груня Ефимовна Сухарева прожила почти 90 лет. Из-под ее пера вышли десятки научных статей. Ее «Клинические лекции по психиатрии детского возраста» считаются классикой детской психиатрии. Она 20 лет проработала научным руководителем психиатрической больницы имени Кащенко и 30 лет заведовала детской психиатрической больницей №6, воспитала сотни учеников и несколько выдающихся психиатров.

За 64 года работы Груня Ефимовна сделала для детской психиатрии столько, что не верится, как такое под силу одному человеку. Исследовала различные течения шизофрении, виды задержки психического развития, посттравматическое стрессовое расстройство у детей, видевших ужасы войны...

ВСЕ ДЕТИ МОГУТ УБЕЖАТЬ КУДА-НИБУДЬ, НЕ СПРОСИВ РАЗРЕШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ. НО ИМЕННО ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ ПРИВЛЕКАЮТ ОПАСНЫЕ МЕСТА — РЕКИ, ОЗЕРА, ОЖИВЛЕННЫЕ УЛИЦЫ.

Даже поздравить ее с юбилеем было сложно

При этом неизвестно, была ли Груня Ефимовна когда-либо замужем, какие отношения были у нее с сестрой и племянниками, если вообще эти отношения были, предпочитала ли она солнцу дождь, а чаю кофе. Почти ничего личного.

Сухарева не любила повышенного внимания к собственной персоне, особенно если внимание не касалось работы. Даже поздравить ее с юбилеем было сложно: как чествовать человека, который категорически не хочет, чтобы его чествовали?

Психиатр Марк Бурно в мемуарах «Целебные крохи воспоминаний» писал: «Груня Ефимовна не любила свои дни рождения, юбилеи, избегала, как могла, публичных поздравлений, старалась не ходить на банкеты. Мои родители рассказывали, что застенчивой Сухаревой делалось неловко, неуютно, когда ее поздравляли».

Учат в школе... *Попробуем разобраться*

Единица. Нужна ли она?

СЕЙЧАС САМОЙ НИЗКОЙ ОЦЕНКОЙ СЧИТАЕТСЯ ДВОЙКА. И УЧИТЕЛЯ, И ДЕТИ ЗАБЫЛИ О ЕДИНИЦЕ.

Чем единица хороша

Правильно было бы убрать единицу, оставить четырехбалльную систему, так как двойка — это уже плохо. Давным-давно преподаватели ставили единицу, когда разозлятся на ученика, когда он мало того, что не знает, так еще и пакостит. Сегодня низкие оценки у школьника свидетельствуют о некомпетентности преподавателя. Это роспись в том, что педагог не смог научить ребенка. Сейчас стараются эту оценку не применять. Однако некоторые учителя хитрят. Ставят единицу за халтуру, за неподготовленный материал. Кол — очень удобная отметка, легко переправляется на четыре. Дело не в том, чтобы наказать отметкой, а в том, чтобы человек выучил, пришел, пересдал. И ничего не надо подтирать в журнале. Этим единица хороша. Ею не карать надо, а немножко подстегивать.

Как было раньше

До 1837 года, когда каждое учебное заведение было вправе устанавливать свою систему оценивания, пятибалльная шкала существовала в Царскосельском лицее. Во время экзаменов ученикам давали словесные оценки: «хорошо», «очень хорошо», «слабо», «имеет сведения», «не имеет».

Отметки указывались «в табеле об успехах, прилежании и дарованиях лицеистов». Вот как это выглядело в табеле Александра Пушкина: «В российском и латинском языках: успехи в латинском хороши; в русском не столь тверды, сколь блистательны. Слабого прилежания. Одарен понятливостью и вкусом. Во французском языке: считается между первыми. Весьма прилежен. Одарен понятливостью, проницателен. В логике: хорошие успехи. Неприлежен. Весьма ленив».

* В 1837 году пятибалльную систему оценивания обязали использовать все школы. С того момента цифра 1 обозначала слабые успехи, 2 — посредственные, 3 — удовлетворительные, 4 — хорошие, 5 — отличные.

Шкала просуществовала вплоть до мая 1918 года — тогда Наркомпрос РСФСР принял решение об отмене балльных отметок. Преподаватели ставили своего рода зачеты всей группе или бригаде, выполнявшей задание.

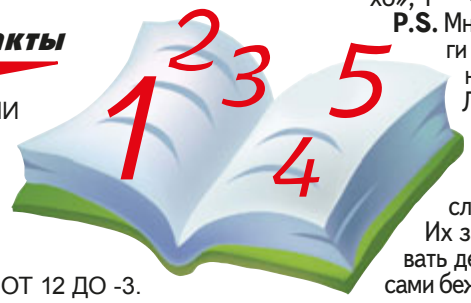
* В сентябре 1935 года восстановили словесную пятибалльную систему отметок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо» и «очень плохо». И в 1944 году шкала приняла окончательный вид: 5 — «отлично», 4 — «хорошо», 3 — «посредственно», 2 — «плохо», 1 — «очень плохо».

P.S. Многие мыслители и педагоги уже не раз пытались отменить систему оценок. Так, Лев Толстой открыл в Ясной Поляне школу, в которой учителя не проверяли знания и даже не следили за посещаемостью. Их задачей было заинтересовать детей так сильно, чтобы те сами бежали на уроки.

Цифры и факты

■ ИЗНАЧАЛЬНО ОЦЕНКИ ПРИДУМАЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬ УЧЕНИКОВ ОТ ТЕЛЕСНЫХ НАКАЗАНИЙ.

■ САМАЯ НЕОБЫЧНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНОК ПРИНЯТА В ДАНИИ: ВСЕГО ТАМ СЕМЬ ОТМЕТОК В ДИАПАЗОНЕ ОТ 12 ДО -3.



Советы Сухаревой

У вас в доме «сложный» ребёнок?

1. **«Нет» подавлению.** Не воспитывайте ребенка при помощи жестких запретов и морального подавления.
2. **Ставка на положительные эмоции.** Формируйте новые установки, интересы и навыки только на основе положительных эмоций.
3. **Объясняйте выгоды.** Объясняйте ребенку преимущества хороших взаимоотношений и показывайте, какие конкретные плюсы они могут ему принести.
4. **Ищите корень травмы.** Знайте, что психическая травма ребенка — следствие эмоционального истощения, и всегда пытайтесь понять, где именно она была получена.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ПРИ ПРОСТУДЕ СИЛЬНО БОЛИТ НОС

У меня, как только простужаюсь, начинает очень сильно болеть нос — глубоко внутри, аж до слез, как будто там воспаление. После начинают литься слезы, глаза припухают. Без конца течет из носа, часто приходится высмаркиваться. Мучаюсь так около трех суток, потом боль спадает. В поликлинику не пойду, так как один раз, примерно полгода назад, обратилась и то, что прописал врач, не помогло. Может, кто-то сталкивался с подобным? Как избавиться от боли? В тот раз врач предположила, что у меня сезонная аллергия, но это вряд ли. У меня так бывает хоть зимой, хоть летом.

Ксения, Ростовская обл.

ДУМАЮ, МНЕ ТОЖЕ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

У моего папы выявили заболевание, при котором организму не хватает витамина B_{12} — он просто не усваивается. Врачи долго не могли поставить диагноз. Все это время у отца были кровоточащие ранки во рту. Ходил он к разным докторам. Но только медсестра в процедурном кабинете, которая кровь берет на анализы, посоветовала проверяться на наличие этого заболевания. У меня самой нет никаких кровоточащих ранок, но зато есть другие неприятные симптомы. Если лежу на животе, то кожа на ребрах и костях таза, соприкасаясь с постелью, немеет так, как бывает, когда перетянешь, например, палец или отсидишь ногу. Если долго пишу и сжимаю ручку, вяжу или шью, то пальцы немеют, будто отсидела. Принимала комплекс витаминов группы В (курсами несколько раз в год). Сначала помогало, онемение проходило, а сейчас не помогает. Еще один странный симптом: не могу засыпать на боку. Появляется болезненное ощущение, будто кровь из одной половины мозга перелилась в другую, и от этого больно. Если сразу перевернуться на другой бок, то чувствую, как кровь распределяется более равномерно. Грешу тоже на дефицит витаминов группы В, но точно не знаю, какого именно, ведь их много.

К участковому фельдшеру с такими проблемами лучше не приходить. Во-первых, к ней не попадешь — талонов никогда нет. Во-вторых, надо прийти полностью обследованной, желательно с готовым диагнозом. Какие анализы можно сдать, чтобы исключить нехватку витаминов группы В? Что еще может быть причиной моих проблем? Надеюсь на отклики читателей.

Лейла, Дагестан

СЛОМАННЫЙ ПАЛЕЦ СТАЛ МЕШАТЬ

Пятнадцать лет назад я сломала палец на ноге, и теперь он кривой. Раньше меня это совершенно не смущало, не мешало жить. А сейчас палец стал мешать. Возможно, с возрастом кости деформировались. Обувь подобрать сложно (давит на него), плюс сломанный палец ложится на соседний, и тот тоже немного скрючился. Вопрос у меня такой: стоит делать операцию и выравнивать палец или уже жить как есть?

Ирина, Смоленская обл.

ДВА ГОДА ШИШЕЧКА ТО РОСЛА, ТО ИСЧЕЗАЛА

Два с половиной года назад после родов, как только сошла отечность с ног, я обнаружила небольшую шишечку сбоку от колена (на внешней стороне). В течение двух лет она то росла, то исчезала, меняла форму. Особо не беспокоила, поэтому к врачам я не обращалась. Но когда стала размером с грецкий орех, начала побаливать. Тогда решила обследоваться. Сделала рентген, МРТ — оказалось, это гигрома. Врачи сказали, что расположена она довольно необычно. Прооперировали под общим наркозом. Гигрома была большая и старая. Четыре недели я проходила с ортезом, берегла ногу — не ударялась, сустав не нагружала. Но через 4 месяца гигрома появилась снова — в стороне от рубца, и немаленькая. В больнице сказали, что теперь просто удаление не поможет и не предотвратит рецидивы. Предлагают сделать операцию по замене связок коленного сустава (у меня дисплазия коленных суставов). Раньше они меня не беспокоили. Врачи говорят, что операция должна укрепить сам сустав. Насколько необходимо такое вмешательство? Можно ли жить с гигромой или в дальнейшем это плохо скажется на суставе? Прошу советов у знающих людей.

Румия, Ставропольский край

ИЗ-ЗА ГАСТРИТА НЕ ЗНАЮ, КУДА СЕБЯ ДЕТЬ...

Мне 28 лет. Первые проблемы с пищеварением начались во время беременности, пять лет назад. Был жуткий токсикоз, питалась не очень хорошо. Тогда первый раз и обострился гастрит. После родов лечилась «Де-Нолом» и «Омезом» — помогло. Несколько лет жила как нормальный человек. А вот последние месяцы уже не знаю, куда себя деть. Появилась ноющая боль в области желудка, тошнота, иногда рвота. Сделала гастроскопию — поверхностный гастрит. Больше месяца пила «Омез» и «Де-Нол», но в этот раз они не помогли.

Пошла к врачу, выписал «Ребагит» и «Необутин». Первую неделю показалось, что стало лучше, но потом опять началось что-то страшное: желудок ноет, изжога, тошнит... Еще меня неприятно удивил мой анализ крови: повышены тромбоциты и холестерин. И это при том, что я не ем ничего жирного, острого, копченого. Колбаса, сосиски, сливочное масло — тоже не мое. Есть лишний вес, но за последние два года похудела на 30 килограммов. Когда полтора года назад сдавала анализ крови, не было ни повышенных тромбоцитов, ни холестерина. Откуда все это? Понимаю, что у каждого второго, наверное, есть гастрит. Но при этом люди живут нормальной жизнью, а у меня какое-то хождение по мукам. Подскажите, что делать, как лечиться?

Инга, Брянская обл.

В мыслях могу похоронить мужа...

Пару лет назад я стала просыпаться с чувством тревоги и страха. Такое состояние, будто что-то должно произойти. Низ живота предательски ноет, тело трясет. Через пару часов все проходит. Но с каждым разом такое состояние стало повторяться все чаще. Думала, что это связано с работой, так как в выходные все было хорошо. Сейчас же это утреннее чувство вообще не проходит. Плюс добавились беспокойство и страх в течение дня. Начинаю накручивать себя еще сильнее, бросает в пот, бывает, реву. В мыслях могу похоронить мужа, даже представить, как все случится. Дочь сделала алкоголиком и наркоманкой, а себя вижу в психбольнице. Читать такое, наверное, смешно. Но мне страшно за себя. Что делать?

Валентина, Бурятия

Такая история *Воспалился пищевод*

Врачи не знают, что со мной делать

Пишу в «Айболит», почти отчаявшись. Уже несколько месяцев у меня болит за грудиной. А еще тяжело дышать, как будто что-то мешает вздохнуть...

Также болит между лопатками и отдает в шею. Прошла всевозможные обследования. МРТ шейного и грудного отделов ничего не показала, УЗИ сердца, ЭКГ и флюорография — все в норме. Обошла трех терапевтов, двух неврологов, инфекциониста и отоларинголога, дважды сдавала анализы. Никто из врачей ничего не мог понять, симптомы не складывались в единую картину. Еще появились боли в горле. Лор сказал, что это не по его части, остальные врачи гоняли от одного к другому. В итоге сделала гастроскопию, и выяснилось, что у меня гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), а также катаральный эзофагит. Самое удивительное, что основных симптомов, которые характерны для этой болезни, у меня нет: не болит желудок, нет изжоги и отрыжки. Врачи говорят, что эта болезнь есть у каждого второго. Но почему-то таких симптомов, как у меня, ни у кого нет. Сейчас пью лекарства, соблюдаю диету. Несколько дней чувствовала себя хорошо. А недавно боль за грудиной и между лопатками вернулась. Причем при любой физической нагрузке она усиливается. Я просто уже устала! Прочитала, что в том месте, где воспаляется пищевод, находится сплетение блуждающего нерва, и из-за этого появляются боли. Но как от них избавиться, как вылечиться? Может, кто-нибудь сталкивался с такими симптомами? Ставили ли вам диагноз ГЭРБ и эзофагит? Как лечились? Буду благодарна всем, кто откликнется.

Вероника, Псковская обл.

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Удаляла шипицу и азотом, и лазером. Но её ничего не берёт

Меня замучила шипица на подушечке пальца руки. Причем расположена она близко к ногтю сверху, даже немного уходит под него. В прошлом году несколько раз удаляла ее азотом. Вроде исчезла, врач сказал, что корней не осталось. А через полгода шипица появилась снова. Пошла на лазер. Хирург заявил, что прожег глубоко, отверстие приличное осталось после процедуры. Но прошло несколько месяцев, и шипица снова начала расти. Сейчас пробую в домашних условиях удалить ее «Веррукацидом» (прочитала, что это лекарство очень эффективное). Но создается впечатление, что после того, как кожа сходит, шипица растет еще быстрее и становится больше. Посоветуйте, какими еще средствами можно попробовать избавиться от шипицы навсегда?

Марина, Белгород

Исповедь застенчивой женщины

«Привет! Как тебя зовут?»

Для Марии из Пскова, автора письма «Среди людей меня будто паралич разбивает — страшно двигаться, говорить, дышать, думать...» («Айболит» №8 за 2019 г.).

«Иди, иди. Не стесняйся»

Когда я была маленькой, родители, желая мне добра, отправляли знакомиться с другими детьми на игровой площадке. «Пойди поиграй с ребятами!» — говорила мама. «Но я же их не знаю! Как я к ним подойду?» — сопротивлялась я. «Очень просто. Подойди и скажи: «Меня зовут Лена. Давайте вместе играть». Иди, иди. Не стесняйся». И я на ватных ногах шла и онемевшим языком произносила: «Меня зовут Лена...» Мама думала, что один раз подойду так, два подойду, а на третий это станет делать легко. Но мне уже 33 года, и до сих пор нелегко. Я пришла к выводу, что моя застенчивость — это врожденное качество, и ее, как всякое врожденное качество, победить нельзя. С ним можно только смириться. Рассказываю как.

Раскрепощенность в моем исполнении выглядит нелепо

Главная ошибка застенчивого человека — это желание казаться раскрепощенным, мол, общение дается легко и непринужденно. Но раскрепощенность в моем исполнении всегда выглядит нелепо, комично, а часто — вульгарно и отталкивающе. Чем больше я волнуюсь, тем сильнее пытаюсь спрятать волнение за словами и ужимками, скатываясь в нервическую пошлость.

Вот чем женщина, комплексующая из-за своей маленькой груди, отличается от женщины, которая по поводу маленькой груди не комплексует? Да хотя бы тем, что первая носит лифчики с толстенным поролоном, а вторая — тонкие, кружевные. Первая своей большой за счет поролона грудью отталкивает мужчин — любителей маленького размера, а любителей большого — разочаровывает. Вторая же никого не отталкивает. Поклонников большого бюста она, если и не цепляет, то, как минимум, не смешит, а поклонников маленького бюста такая девушка очаровывает.

С застенчивостью то же самое. Тот, кто, общаясь с людьми, думает не о них, а о том, как бы те не заметили его стеснительность, оставляет о себе впечатление как о крайне необаятельном человеке. Одержимый комплексами, он не может оценить ситуацию, не исказив ее в своем кривом зеркале. Застенчивому кажется, что любой человек все равно лучше, чем он, зажатый. Это неправильная логика. Пусть лучше окружающие поймут, что ты стесняешься, пусть видят, что общение с незнакомыми людьми дается тебе с трудом, чем ты от страха быть разоблаченным в своей застенчивости будешь на них нападать, «петросянить» или презрительно молчать, нацепив на лицо маску, которая кирпича просит.

Нравится молчать? Молчите. Трудно заговорить первой? Не заговаривайте. Стесняетесь? Имеете полное на то право.

Я боялась, что меня разоблачат

Я и представить не могла, как много моего счастья крадет одно лишь желание замаскировать застенчивость. Какому сильному, а главное, ненужному стрессу я подвергаю себя всякий раз, когда выхожу в люди, думая о том, как бы вести себя так, чтобы они не сочли меня зажатой. «Лена, не молчи. Лена, нужно общаться!», «Лена, не стесняйся, смелее!» — этих фраз я наслушалась. Они действовали на меня как разряд электротока. Я впадала в панику от того, что меня разоблачили, и, как следствие, начинала нервно тараторить, неестественно похихикивая. Часто цеплялась за телефон как за спасательный круг и начинала названивать близким и друзьям. Обо мне наверняка думали, что я дерганая дура или высокомерная хамка. Но я — ни то и ни другое. Я просто очень застенчивый человек, который наконец-то в себе это принял, чего и остальным застенчивым желаю.

Завидев буку, подойдите к нему

А тем, кому общение дается легко, хочу сказать: «Завидев в углу компании буку с телефоном, подойдите к нему. Такой человек будет только благодарен, если вы с ним пообщаетесь. Забившись в свой угол, он, скорее всего, чувствует себя очень неловко, а в голове у него бродит только одна мысль: «Я порчу всем веселье». Но подойти самому и начать общаться для него все равно, что для вас войти в клетку с тиграми.

Елена,
Красноярский край

P. S. Если ты пришла в мир застенчивым человеком, которому с детства сложно сказать: «Привет! Как тебя зовут?», то и не надо из себя этот «привет» выжимать. Преодолевать нужно пороки. А застенчивость не порок. Ее лучше в себе принять и даже полюбить. У меня все получилось, и после этого я стала по-настоящему счастливым человеком...

Организм сам решает, что ему нужнее

Для Дианы из Нальчика, автора письма «Всю жизнь считала себя мясоедом» («Айболит» №20 за 2020 г.).

Я не ела мясо лет 13. Тоже, как и вам, просто расхотелось. Сейчас приболела, рекомендовали вареную курицу. Понемногу ем, самочувствие нормальное. Меня все пугали, что будет низкий уровень железа. Ничего подобного не случилось. Так что не волнуйтесь, организм сам решает, что ему нужнее.

Галина, Саратов

Вам нужно к гастроэнтерологу

Для Л. Г. Мирзоевой из Москвы, автора письма «Что делать с красными родинками?» («Айболит» №19 за 2020 г.).

У меня во время обострения холецистита появляются красные точечки по всему телу. После лечения проходят. Сначала бледнеют, а потом становятся похожими на веснушки и исчезают. Вам нужно обратиться к гастроэнтерологу.

Татьяна Леонидовна, Курск

С «Хлорофиллиптом» афты заживают за один день

Для Вадима из Тюменской обл., автора письма «Во рту постоянно появляются язвочки» («Айболит» №18 за 2020 г.).

Чем я только не лечила афтозный стоматит! «Лизобакт», «Холисал», «Метрогил дента»... В конце концов все средства перестали помогать. Сейчас полощу рот «Хлорофиллиптом». Афты заживают за один день.

Марина, Костромская обл.

Приютим

Приглашаю для совместного проживания в Краснодарском крае одинокую пенсионерку 53-65 лет, имеющую проблемы с жильем. Держу небольшое хозяйство. Хочу найти родственную душу, которой можно доверять, как себе.

Анна,
Краснодарский край,
тел. 8-918-631-13-11

***

В силу обстоятельств муж перешел на вахтовую работу. Дома не бывает по 2-2,5 месяца. Я остаюсь одна, хотя работаю и там общаюсь с людьми, но дома...Всю жизнь рядом было много людей. Сначала папа, мама, бабушка и брат. Потом своя семья — у меня трое детей. Но время идет. Из первой семьи никого уже нет в живых. Дети тоже выросли, у всех свои семьи. Живут в 60 км от нас. Вроде привыкли с мужем вдвоем, а теперь и он уезжает. В общем, не привыкла жить в одиночестве. Поэтому будем рады принять в семью двух-тре х пенсионеров. Чтобы было и комфортно, и нескучно. Живем в Ставропольском крае. Рядом водоем и много зелени.

Татьяна,
Ставропольский край,
тел. 8-962-442-23-41

***

Приглашаем в семью порядочную женщину или девушку, без вредных привычек, любящую животных, которой очень одиноко, тяжело. Может, родственники обижают или вообще нет родственников. От вас — небольшая помощь по дому.

Без подписи,
Тюменская обл.,
тел. 8-999-257-27-65

Мы прикладывали к суставу картошку

Для Сергея П. из Воронежа, автора письма «Подагра перебирает все суставы по очереди» («Айболит» №3 за 2020 г.).

Во всех ваших суставах — отложение мочевой кислоты. Нужна строжайшая диета: отказ от спиртного и продуктов, содержащих пурины (мелкая и жирная рыба, телятина (говядину можно есть), свинина, виноград, изюм, шпинат). Когда у моего мужа было обострение, прикладывали к суставу сырой натертый картофель, листья лопуха. Это растение рассасывает кристаллы мочевой кислоты. Можно прикладывать листья капусты, делать компрессы из димексида. В течение дня пейте настой цикория (1-2 чайн. ложки травы на стакан кипятка). Принимайте по 1/2-1/3 стакана настоя цикория 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Помогает такой настой не только при подагре, но и улучшает работу сердца.

А еще Авиценна советовал к пораженным подагрой суставом прикладывать компресс с крепким отваром корней цикория. Или приготовьте такой сбор: клевер, почки березы, корень одуванчика, трава полыни, череды, тысячелистника, цветки пижмы и бессмертника (все поровну). Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте ночь. Во время обострения дозу травяного сбора увеличивают до 5-6 ст. ложек на 1 л кипятка. Настой надо принимать 2-3 недели, после чего вернуться к обычным пропорциям. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день в течение 2-3 месяцев.

Еще один сбор: корень лопуха и сабельника, трава золотарника, сушеницы, плоды шиповника, рябины обыкновенной (все поровну). Настой готовьте и принимайте по предыдущему рецепту, в период обострения увеличивая дозировку сбора.

Можно еще приготовить такой настой: смешать в равных пропорциях зеленый чай, сабельник, лист брусники, чабрец ползучий (тимьян). Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка и пить по стакану 3 раза в день в течение 3-4 недель. В период обострения нельзя принимать аллопуринол, аспирин. Нам удалось привести в норму мочевую кислоту.

Е. А. Филипченко,
Ростовская обл.

Что нужно есть больному туберкулёзом

ПИТАНИЕ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ. ВЕДЬ БОЛЕЗНЬ СИЛЬНО ОСЛАБЛЯЕТ ИММУНИТЕТ.

1 **Белки.** При туберкулезе происходит усиленный распад белка, он хуже усваивается. Поэтому важно употреблять как можно больше продуктов, богатых белком. Животный белок, в отличие от растительного, лучше усваивается. Именно поэтому он так важен. Кроме того, животный белок улучшает работу мозга. Хорошо восполняют недостаток белка молоко, творог, рыба, мясо, яйца. Много белка в фасоли, горохе, злаках.

2 **Жиры.** Суточная потребность в жирах при туберкулезе — 100-120 граммов. Важны и животные жиры, и растительные (они должны преобладать). К первой группе относятся масло, рыбий жир и сало, а ко второй — растительное масло.

3 **Углеводы.** Употребляют их в любом виде. Это могут быть каши, мучная продукция, сахар. Много углеводов содержится в овсянке, гречке, рисе, макаронных, бобовых, хлебе, отрубях.

4 **Витамин А.** Им богаты продукты животного происхождения: печенка, яичные желтки, сливочное масло, растительные продукты (морковь, салат, абрикосы). При туберкулезе витамин А помогает предотвратить образование злокачественной опухоли в легком.

5 **Витамины группы В.** Многие больные туберкулезом страдают от недостатка витамина B_1. Из-за этого быстро устают, у них снижается аппетит, появляется слабость в мышцах. Много витамина B_1 содержится в дрожжах, рисе, пшенице, ржи, бобовых, мясе, почках, печенке, мозгах, яичном желтке. Витамин B_2 помогает усваиваться белкам и жирам. Им богаты проросшие пшеничные зерна, растительное масло. Витамин B_3 особенно необходим. При его недостатке возможны психические нарушения, периферический неврит. Содержится он в орехах, пивных дрожжах, бобовых, грибах, картофеле, говяжьей печенке, телятине, свинине, яйцах, сельди. Пополнить организм витамином B_6 можно с помощью мяса, печенки, почек, трески, лосося, кукурузы, бобовых. Витамин B_{12} особенно важен, если есть белковая дистрофия. Его много в рыбной и свиной печенке.

6 **Витамин С.** Израильские ученые доказали, что витамин С помогает справиться с устойчивыми к лекарствам бактериями туберкулеза. При туберкулезе легких аскорбиновая кислота оказывает противовоспалительный и антиоксидантный эффект, помогает остановить легочное кровотечение и легкое течение кровохарканья. Достаточно 1-2 киви, 6 ягод шиповника или 1/2 стакана черной смородины, чтобы восполнить суточную дозу аскорбинки. Богаты витамином С также красный сладкий перец, апельсины, лимоны, помидоры, петрушка, зеленый горошек.

7 **Витамин D.** Если каждый день гулять под прямыми солнечными лучами или регулярно есть морскую рыбу, можно сильно облегчить течение болезни. «Солнечный» витамин уменьшает выраженность симптомов, борясь с инфекцией. Кроме морской рыбы, витамин D содержится в рыбьем жире, куриных яйцах, говяжьей, свиной и куриной печенке, а также в жирных молочных продуктах.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Под запретом

■ ЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА, ОСТРЫЕ И ЖИРНЫЕ СОУСЫ, ПОКУПНЫЕ ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ КРЕМА, КОНСЕРВЫ, КОЛБАСЫ, СОСИСКИ.

■ МЕШАЮТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ ТАКЖЕ КОФЕИН И АЛКОГОЛЬ. ТУБЕРКУЛЕЗ И АЛКОГОЛЬ — ВЕЩИ НЕСОВМЕСТИМЫЕ.

Знаете ли вы, что...

■ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КОРИЦЫ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА И ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ, НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ.

■ ГВОЗДИЧНОЕ МАСЛО — СИЛЬНЕЙШИЙ АНТИСЕПТИК. В ПЕРИОД ЭПИДЕМИЙ ОРВИ ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ АРОМАТЕРАПИИ.

■ ЧАЙ С ИМБИРЕМ ПОМОГАЕТ ПРИ ТОШНОТЕ ЛЮБОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

■ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КУРКУМЫ ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА.

Намотай на ус

Чудо-каша от высокого холестерина

Так назвали медики перловку. Именно она помогает поддерживать нормальный уровень холестерина в крови.

Специалисты установили, что регулярное употребление этой крупы уменьшает образование бляшек в крови, препятствует возникновению тромбов благодаря тому, что в ней содержатся витамины В и К. Перловая крупа — именно тот продукт, в котором содержится много железа и магния, способствующих нормализации уровня холестерина в крови. Витамин Е и сера в составе перловки — это мощные антиоксиданты, которые очищают организм от шлаков и токсинов. Калий благотворно влияет на работу сердечной мышцы, а витамины В и К укрепляют иммунную систему.

Специалисты рекомендуют употреблять перловую крупу каждый день. Достаточно всего 70 граммов. Это могут быть каши, сваренные на воде, а также настойки проращенных зерен.

Бабушкины рецепты — Прикинь на себя

Айва-целитель

АЙВА ПОМОГАЕТ СНЯТЬ СТРЕСС, УСПОКОИТЬ НЕРВЫ. ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ЭТОТ ФРУКТ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ГЛАЗ, ПЕЧЕНИ, ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА.

■ **При трахеите, бронхите, кашле и ангине** залейте 1 чайн. ложку семян айвы 1,5 стакана воды. Накройте крышкой и держите на водяной бане 15 минут. Затем посуду оберните махровым полотенцем и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана отвара 3 раза в день до еды.

■ **При ожогах, дерматитах** 4 средних свежих листа айвы (или 1 ст. ложку измельченных в порошок сухих листьев) запарьте в стакане воды и настаивайте 1 час. Смочите вчетверо сложенный бинт и приложите к больному месту (но не на свежие, открытые раны).

■ **При запорах** залейте в термосе 1 чайн. ложку сушеных листьев айвы 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Остудите и выпейте за 30 минут до ужина.

■ **При анемии** свежие плоды айвы разрежьте на небольшие части и сварите до мягкости. После этого отвар процедите через марлю, снова поставьте на плиту и уварите, пока он не станет густым. Пейте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

■ **При пародонтозе** 1 чайн. ложку измельченной коры айвы залейте 1,5 стакана воды, томите на медленном огне 25 минут. Затем снимите емкость с огня, дайте отвару остыть при комнатной температуре, после чего процедите. Полощите отваром рот 2 раза в день.

■ **При отеках и диарее** 2 разрезанных на части плода айвы залейте 600 г кипятка и кипятите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте полчаса и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

■ **При трещине заднего прохода** ежедневно и почаще делайте припарки из мякоти айвы или ее сока.

P. S. Лечение айвой противопоказано при запорах, плеврите, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, а в период обострения этих болезней — категорически запрещено.

Никогда не измельчайте семена айвы и не разгрызайте их. В них содержится амигдалин, который при попадании в желудок преобразуется в синильную кислоту — сильнейший цианид.

Е. В. Вишневская, народный целитель

Обедаем дома

Мясные рулетики на один укус

700 г свинины, 2 чайн. ложки аджики, по 1 ст. ложке сметаны и растительного масла, луковица, 2-3 картофелины, соль, перец.

Мясо нарежьте на длинные тонкие пластинки толщиной примерно 4-5 мм. Добавьте тонкие полукольца лука, аджику, сметану, масло, посолите и оставьте на час. Очищенный картофель нарежьте соломкой и варите в подсоленной воде 2-3 минуты. На каждую пластинку мяса кладите немного лука и картофеля. Заверните заготовки в рулетики, закрепите шпажками. Запекайте при 200°С на смазанном маслом противне 40 минут.

Зразы картофельные с капустой

8 картофелин, 500 г капусты, морковь, луковица, растительное масло, 100 мл молока, 3 ст. ложки муки, яйцо, соль, перец, 100 мл огуречного рассола.

Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите. Обжарьте на масле. Добавьте нашинкованную капусту. Долейте немного воды, чтобы капуста не пригорала, а тушилась, накройте. Когда капуста будет почти готова, добавьте рассол. Посолите, поперчите. Очищенный картофель отварите до готовности. Влейте молоко, приготовьте густое пюре. Добавьте муку и яйцо. Сформуйте лепешки. В середину каждой положите 1 ст. ложку с горкой капусты, защипните края. Обжарьте зразы на масле с обеих сторон до румяной корочки.

Тыквенные трюфели с корицей

1,5 стакана измельченных крекеров, 150 г тыквенного пюре, 110 г сливочного сыра, 1/2 чайн. ложки корицы, 100 г сахарной пудры, ванилин, 100 г шоколада.

Смешайте сыр с пудрой. Добавьте остальные ингредиенты. Должна получиться довольно крепкая масса, чтобы из нее можно было лепить шарики. Получившуюся массу уберите в холодильник на пару часов. После скатайте из нее шарики размером с грецкий орех и выложите на пергамент. Уберите в холодильник на ночь. Растопите шоколад, обмакните в него шарики и выложите на пергамент до застывания.

Для тех, у кого язва желудка

Молочный суп

300 г тыквы, 2 ст. ложки манки, 3 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 чайн. ложки сахара, соль.

В кипящее молоко всыпьте манку. Варите минут 15. Тыкву нарежьте кусочками, отварите в небольшом количестве воды. Измельчите в пюре вместе с отваром. Добавьте тыкву к молоку с манкой, доведите суп до кипения. Посолите, добавьте сахар.

Паштет из кролика

500 г мяса кролика, 200 г куриной печенки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 белого батона, петрушка, 3-4 моркови, 1/3 стакана молока, яйцо, сливочное масло, соль.

Залейте холодной водой кусочки мяса и печенки, отварите на медленном огне. Морковь нарежьте крупно и добавьте к варящемуся мясу. Размочите в воде с молоком батон. Сделайте из мяса и печенки фарш, добавьте размокший хлеб без корочек, яйцо, петрушку, посолите, перемешайте. Разложите паштетную массу по формочкам, смазанным маслом, и запекайте при 170-180°С 30-40 минут.

Грушевый пудинг

По 1 стакану манки и сахара, 3 стакана молока, 5-6 сладких груш, ванилин, 3-4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла.

Молоко вскипятите и всыпьте манку. Добавьте ваниль. Варите до загустения. Добавьте масло. Желтки разотрите с сахаром и отправьте в кашу. После добавьте ломтики груш. Введите взбитые в пену белки. Выложите пудинг в форму, смазанную маслом, варите на водяной бане полчаса.

Аппетитно

Советуем приготовить

Рыбный день — четверг

Лосось с овощами

0,6 кг картофеля, 200 г зеленой стручковой фасоли, 200 г брокколи, 4 куска лосося по 200 г, кусочек сливочного масла, сок из половины лимона, растительное масло.

Очищенный картофель отварите до готовности. За 5 минут до окончания варки добавьте фасоль и разобранную на соцветия брокколи. Когда овощи сварятся, слейте воду и добавьте масло. Кусочки лосося посолите, поперчите, пожарьте на растительном масле. Готовую рыбу сбрызните лимонным соком. Подавайте с овощами.

Рыбные шарики с картофелем

0,5 кг филе трески, 5 картофелин, 3 яйца, 1/3 стакана сливок, 100 мл молока, 200 г сыра твердых сортов, 50 г сливочного масла, мука и сухарики для панировки.

Картошку сварите в мундире до мягкости, почистите и разомните в пюре. Влейте подогретые сливки, посолите и перемешайте. Треску нарежьте на маленькие кусочки, положите в кастрюлю, влейте молоко, добавьте пюре и кусочек сливочного масла. Готовьте 5 минут на слабом огне. Остудите, вбейте 2 яйца и тертый сыр, перемешайте и взбейте. Полученную массу уберите на 2 часа в холодильник. Отдельно взбейте оставшееся яйцо. Из охлажденной смеси сформуйте шарики, обваляйте сначала в муке, потом во взбитом яйце и в конце в панировочных сухарях. Жарьте в горячем масле до хрустящей корочки.

Паэлья с треской

200 г филе трески, 400 г круглозерного белого риса, 3 помидора, 300 г цветной капусты, 3 зубчика чеснока, 100 г белой фасоли, 100 г укропа, соль, шафран и перец по вкусу, растительное масло.

Рыбу порежьте на крупные кубики, капусту поделите на соцветия, почистите чеснок и томаты. Чеснок и помидоры измельчите. Фасоль сварите и промойте в холодной воде. В разогретом масле доведите до кипения томаты с чесноком. Всыпьте рис и влейте 3 стакана холодной воды. Посолите и поперчите, добавьте шафран. Томите на медленном огне, пока вода не впитается. Отдельно в течение 3 минут обжарьте на масле цветную капусту, рыбу и фасоль. Переложите все к рису, перемешайте и готовьте минуту на большом огне. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

Детям на завтрак

Творожные бутерброды

4 ломтика зернового хлеба, 100 г творога, 100 г сыра твердых сортов, яйцо, 2 зубчика чеснока, 100 г отварной курицы, зелень.

Творог перетрите через сито, вбейте яйцо. Сыр натрите, чеснок пропустите через пресс, смешайте с творожной смесью. Посолите, добавьте измельченную зелень. Выложите на хлеб измельченную курицу, сверху — творожную смесь. Запекайте в духовке 7 минут при 200°С.

Запеканка с начинкой

250 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка манки, стакан любых ягод, 2 ст. ложки сахара.

Яйца и сахар взбейте, добавьте творог. Снова взбейте, всыпьте манку. Форму для запекания смажьте маслом, выложите ягоды и залейте творожной смесью. Выпекайте 20 минут при 180°С.

Из чеснока

Заготовки и приправы

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

1 кг чеснока, 300 мл винного уксуса, 200 г сахара, 20 г соли, 5 лавровых листьев, 5 шт. перца горошком, 2 горошины душистого перца.

Очищенный чеснок залейте кипятком и оставьте на сутки. Соду слейте, чеснок разложите по стерилизованным банкам, наполняя их доверху. Из винного уксуса, 200 мл воды, сахара, соли, лаврового листа, перца приготовьте маринад, доведите до кипения, залейте им чеснок и закатайте. Через неделю чеснок будет готов.

СУШЕНЫЙ

Чеснок почистите, помойте и нарежьте тонкими пластинами. Противень застелите пергаментом, выложите тонким слоем чеснок, поставьте в духовку и сушите, слегка приоткрыв дверцу, при 30-50°С 4-5 часов. Когда чеснок остынет, расфасуйте по баночкам и храните при комнатной температуре.

Уроки жизни

Муж «работал» месяц, пока ребёнка подруге не сделал

Не пускайте в свои семьи несчастных подруг! Они воровки! Свое не берегут, а на чужое зарятся...

Не делай добра — не получишь зла!

Я замужем десятый год, двое детей, мечтала о третьем... У меня сильно развито чувство сострадания, кидаюсь на помощь по первому зову. Но, видно, права пословица: не делай добра — не получишь зла!

С мужем мы жили хорошо, подруги говорили, что мне с ним повезло, и каждая ругала своего. Их у меня трое — подруг, обиженных судьбой. Одну выдали замуж насильно, у второй муж пил, у третьей тоже жизнь не сложилась — разлюбил он ее и фактически ушел из дома. Все трое были у нас частыми гостьями, заходили просто так, поплакаться.

С третьей подруги все и началось...

Вернее, закрутилось-то гораздо раньше, да я не догадывалась. Она приходила к нам чаще других — чайку попить, душу отвести. Засиживалась допоздна, и мы с мужем провожали ее на другой край поселка. А иногда и подвозили. Както муж повез ее один и задержался на час. Сказал потом, что машина сломалась, пришлось даже Сашку-соседа просить помочь. Я привыкла верить ему и не придала этому значения. А через неделю ситуация повторилась. Повез ее и как в воду канул... Тут к нам как раз этот самый Сашка зашел. Я его возьми и спроси, что там на прошлой неделе с машиной случилось. Он и вспомнил-то не сразу: «Да ерунда, за пять минут сделали». Тут я начала прозревать. В темноте через лес пошла искать мужа. Смотрю — стоит наш «Москвич» на опушке, а в нем два голубка. Я даже говорить ничего не стала — и домой. А они из машины выскочили, хватают меня за руки и кричат: «Ничего не было, поверь!!!»

И тут меня как молнией пронзило: ведь точно так же муж хватал меня со второй подругой! Пошел тогда помочь ей мешки с картошкой из подвала достать. Я пришла к ним, стучала, звонила — ноль. Через час заявились. Спрашиваю: «Почему не открыли?» — «В подвале не слышно!» — отвечают.

Другим надо помочь...

В общем, когда застала я его на месте преступления, решила разводиться. Он прощения просил, детьми заклинал, даже повеситься пытался. Ладно, думаю, ради детей... И тут вдруг выясняется, что у первой-то подруги ребенок от моего!

Муж опять умолял меня. «Случайно, — говорит, — получилось. Один раз было — уговорила». Оказалось, опять врет: целый месяц целенаправленно «работал», пока ребенка ей не сделал. У нас-то дети уже есть, а другим помочь надо. Логично, правда? А вторая подруга недавно аборт сделала — выходит, тоже его работа?

Хочу обратиться к женщинам: не пускайте в свои семьи несчастных подруг! Они воровки! Свое не берегут, а на чужое зарятся.

М. К.

ЧТОБЫ ШУМ ОТ РАБОТАЮЩЕГО ПЕРФОРАТОРА НЕ МЕШАЛ СОСЕДЯМ, ЗАГЛУШИТЕ ЕГО ГРОМКОЙ РОК-МУЗЫКОЙ.

Как там, у них?

● В одном из штатов Индии родители не боятся выдать замуж дочь не за того человека. Потому что, если вдруг супруг разочарует молодую жену, она может спокойно уйти от него уже через 3 дня после свадьбы. И ни один человек ее за это не осудит.

● В Кении, в племени масаи, каждый мужчина обязан целый месяц после свадьбы выполнять женскую работу по дому и даже носить женские наряды. Все для того, чтобы домохозяйки никогда не слышали фразы «Ты ничего не делаешь!».

● Многие знают, что в Турции разрешено многоженство, но на самом деле все не так просто. Далеко не каждый может позволить себе больше одной жены. Перед тем как жениться еще на одной девушке, мужчина должен подарить первой золота на сумму не меньше 10 тысяч долларов. Так он покажет, что в состоянии обеспечить обеих.

ЛАПША из писем читателей

Не помню ни одного фильма, в котором бы дьявола изгоняли из мужчины, а не из женщины... Ни на что не намекаю. Просто...

Евгений, Калуга

***

Почему девичник — женская вечеринка, а бабник — любвеобильный мужчина?

Тамара, Севастополь

***

Как называют женщину, которая стремится дарить счастье многим мужчинам, вместо того чтобы отравить жизнь одному?

Елена, Орел

***

С детства хотела выглядеть так, как меня описывала продавщица с вещевого рынка, когда я примеряла штаны стоя на картонке.

Ульяна, Ставрополь

Из жизни великих — *История любви*

Друзья жалели Репина...

А ОН БЫЛ НЕВЕРОЯТНО СЧАСТЛИВ СО СВОЕЙ ВТОРОЙ ЖЕНОЙ — НАТАЛЬЕЙ НОРДМАН.

Они оба уже были не молоды, когда встретились, но любовь между ними вспыхнула как фейерверк. Поразила, ослепила и шокировала всех знакомых.

Когда друзья-приятели собирались ехать в гости к художнику Илье Репину, они знали: надо загодя поужинать. Ведь насытиться котлетами из сена и бифштексами из клюквы, которые подавали в этом странном доме, не удавалось никому. Кроме разве что второй жены художника Натальи Нордман, которая и ввела эти порядки.

Она была против убийства животных, поэтому котлеты в ее доме не могли быть из мяса — только из сена. Сеном же утепляла пальто на зиму, поскольку не могла надеть на себя натуральную шубу.

Она знала шесть языков. Была феминисткой. Подавала руку швейцарам в гостиницах. Не позволяла прислуге ухаживать за гостями (мол, сами справятся). Гости справлялись, ворчали и от души жалели 54-летнего Репина, которого «пришила к своей юбке» (это цитата) 35-летняя особа. А «пришитый» словно воспарил душой, сено в котлетах считал веселым приключением и обожал выезжать с Натальей на выставки и концерты, потому что увиденное можно было обсудить с ней как с равной.

Наталья Нордман

Лет через 15 их совместной жизни она заболеет чахоткой. И вдруг поймет, что стала своему любимому обузой. И тогда все еще мощная, хоть и подкошенная болезнью Наталья соберет минимум вещей, оставив все подаренные ей драгоценности дома, и уедет умирать в швейцарскую клинику для бедных...

Репин не успеет на похороны. И всю жизнь будет признаваться друзьям, как скучает по своей Наталье. Но котлеты из сена в меню этого дома больше не вернутся.

Умные мысли

■ ЕСЛИ МАСКИ НА НОЧЬ КЛАСТЬ В СПИРТ, ТО УТРОМ ВЫХОД НА УЛИЦУ БУДЕТ ВЕСЕЛЫМ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ.

■ МУЖ БЕЗ ЖЕНЫ — КАК ДУБ БЕЗ ДЯТЛА.

■ ВО ВСЕМ МОЖНО НАЙТИ ПЛЮСЫ. НАПРИМЕР, ДОЛЛАР ПО 100 БУДЕТ НАМНОГО УДОБНЕЕ СЧИТАТЬ В УМЕ.

У моей любви не будет счастливого конца...

Я знал, что не могу рассчитывать на долгую жизнь, поэтому решил не заводить семью. Дело в том, что я болен с рождения. У меня редкий неизлечимый генетический недуг (болезнь Брутона). Совсем не работает иммунная система. Живу на антибиотиках и иммунопрепаратах. Мне с каждым днем хуже и хуже. Но жизнь любит преподносить сюрпризы. Я влюбился.

По вечерам мы встречались и были вместе до утра. Домой шли, когда начинало светать. Для нас огромное счастье быть вместе, просто стоять обнявшись. Я знаю про нее все. Она думает, что тоже знает все обо мне, и уверена, что мы всегда будем вместе. Каждый раз рядом с ней я ощущаю смешанные чувства — счастье, блаженство и непреодолимую боль. Когда-то я уйду... Надеюсь, она забудет меня, выйдет замуж за хорошего парня, родит детей и будет счастлива.

Руслан, Карачаево-Черкесия

Советы невесткам

Для вас — свекровь, а для мужа — любимая мама

ВОСТОЧНАЯ ПОСЛОВИЦА ГЛАСИТ: В РАЮ ПУСТУЮТ ДВА КРЕСЛА: ОДНО — ДЛЯ ХОРОШЕЙ СВЕКРОВИ, ДРУГОЕ — ДЛЯ ХОРОШЕЙ НЕВЕСТКИ...

Не вините во всем свекровь

Если вам досталась проблемная свекровь, не спешите обвинять ее во всех проблемах. Придет время, и, возможно, теперь уже ваш ненаглядный сын тоже приведет в дом «какую-то там Иру». И уже вы сами будете скрежетать зубами от досады. К тому же это вам она свекровь, а для мужа — любимая мама, и появилась в его жизни лет на... дцать раньше. Как бы вы отреагировали на шутки избранника в адрес своей мамы? Так что лучше налаживать отношения.

ПОЧТИ 60% ССОР НЕВЕСТОК И СВЕКРОВЕЙ ПРОИСХОДЯТ ПОТОМУ, ЧТО ИЗНАЧАЛЬНО ОБЕ ЖЕНЩИНЫ НАСТРОЕНЫ НА РАЗЛАД.

Почему так происходит

Первая причина, по которой вторая мама не питает симпатии к невестке, — ревность и соперничество за любовь сына. Все объяснимо, если смотреть не обиженным, а человеческим взглядом. Он дался ей нелегко: тут и тяжелая беременность, и бессонные ночи с болезнями, и тревоги подросткового периода... Это победа всей ее жизни. Легко ли доверить выстраданное счастье какой-то незнакомке?

Вторая причина — разница поколений, а значит, и взглядов. То, что вы считаете современным и нормальным, для нее выглядит дико. Тратите много на путешествия? Да как вы можете! Раз в полгода нанимаете домработницу для генеральной уборки в доме? Ах вы, белоручка и транжира! Смиритесь! Человеку из другой эпохи привить новые ценности почти невозможно.

Третья причина нелюбви — стереотипы и плохие ожидания. Ведь на свете не так много безупречно счастливых семей. В одной глава семейства — бездельник, в другой — инфантил, в третьей — бабник и транжира. Но сами мужчины и их мамы уверены, что муж — невинная жертва. Он, ласковый и ранимый, отдал сердце какой-то проходимке.

Молчание — благо

Чтобы не сжечь нервную систему дотла, нужно выйти из ситуации победительницей. Победой считаются сохраненная психика и желательно семья, ради них можно приложить усилия. Если живете со свекровью, противостояние обостряется. Поэтому лучше жить отдельно. Если такой возможности нет — стремитесь к этому. Даже вера в то, что это временное соседство, разряжает обстановку. В ситуациях, когда сожительство неизбежно, четко делите территорию и сферы влияния. Тут ваша комната, и вы в ней хозяйка, тут ваша полка, и на ней все стоит так, как вам удобно...

Нередко бывает, что мать эмоционально зависит от сына, особенно когда он единственный ребенок. Всю энергию родительница обрушивает на сына, попутно обвиняя невестку в недостаточной любви к мальчику.

Не тратьте время на раздражение. Вторая мама хочет общения? Пусть сын от души разговаривает с ней по телефону, ходит в гости, помогает по дому... Это лучший из возможных сценариев.

ЧАЩЕ ГОВОРИТЕ ВТОРОЙ МАМЕ СПАСИБО. ЛЮДЕЙ ОСТРЕЕ ВСЕГО РАНИТ НЕБЛАГОДАРНОСТЬ, ВЕДЬ СВЕКРОВЬ ДОВЕРИЛА ВАМ САМОЕ ДОРОГОЕ.

Самый сложный случай, когда свекровь — типичный консерватор в силу пожилого возраста, а вы в силу характера не способны уступить. Эта несносная женщина пичкает внука (вашего ребенка) сладостями, обзывает варварами за подгузники...

В конфликтной ситуации мы обычно настаиваем на своем или уступаем. Но свекровь не случайная соседка по креслу в автобусе, чтобы фыркнуть в ответ и забыть — похожие ситуации будут повторяться. Будьте тверды и непреклонны в действительно важных вопросах, а там, где можно, с готовностью ищите компромисс.

Попробуйте сохранять непредвзятый взгляд. Стали бы вы спорить до хрипоты, если бы на месте свекрови была посторонняя женщина? Наверняка пожали бы плечами и не полезли в дебаты. Ничего не мешает и здесь поступать так же. Молчите, улыбайтесь, всеми способами уходите от конфликта. Потеряв в вас оппонента, свекровь постепенно охладеет к спорам.

Нельзя залезть туда, куда не пускают

И еще: все перемены нужно начинать с себя! Поэтому:

* не ждите ее любви, в конце концов, она не обязана распахнуть сердце и беспрекословно принять выбор сына. Взаимного уважения вполне достаточно;

* сохраняйте границы своей семьи. Сплошь и рядом звучат жалобы: «Его мать лезет с советами и нравоучениями!» В семейных делах невозможно залезть туда, куда не пускают. Если супруг делится с мамой секретами, скажите ему о своих чувствах — спокойно и не обвиняя. Объясните, что это неприятно, когда любые действия проходят оценку свекрови. Убеждайте, что молчание — благо: чем меньше мама посвящена в проблемы, тем меньше переживает и лучше себя чувствует.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Стихи наших читателей

В окно предзимье постучит...

Кленовый лист играет
с ветром,
Порхает, медленно парит,
И обнаженной, стылой веткой
В окно предзимье постучит.
Накроет снегом ели, крыши,
На речке лед, как белый лист,
Мороз скрипит и стужей
дышит,
А горизонт далек и чист.

Галина Кликина, Курск

Когда тебе плохо...

Я вывод сделала давно,
Еще в далеком детстве:
Бывает в жизни не смешно,
И никуда не деться.
Никто не может дать совет,
Который будет в пору.
Тогда спасают теплый свет
И путь упорный в гору.
Спасало сильное кино
И книжных мыслей крики.
Бывает в жизни не смешно
И умным, и великим.
Когда на сердце темный лес,
Когда противен ужин,
На твой вопрос один ответ:
Поверь — бывает хуже...

Ответить не сумела...

Не обижаюсь на себя,
Хотя могла бы стать и лучше.
Любовь, похожая на случай,
И годы душу теребят...
Зачем любила за глаза,
В которых всей Вселенной
блестки?
Беспечно обнимая космос,
Не смела важное сказать.
Когда открылись небеса,
Не я, а мир кричал о многом.
По разным разошлись дорогам,
Не оставляя адреса.
Ты мне Вселенную принес,
А я ответить не сумела.
Ушла в холодном платье
белом,
Небрежно сотканном из слез.

Наталья Окенчиц, Ставропольский край

«Мечтаю, — говорит, — помочь тебе варить борщ. А потом мы его по тарелкам разольём...»

Что мы знаем о своих любимых? Лично я думала, что после 27 лет совместной жизни знаю о муже практически все. А на деле оказалось, что далеко не все.

У супруга намечался день рождения. Решила аккуратно узнать, что ему подарить. Спрашиваю так, со смыслом, с намеком, все-таки не один год вместе, есть ли у него тайные нереализованные желания?

Сама-то уже в мечтах белье кружевное купила, детей к бабушке отправила, ну и так далее. А муж романтически так отвечает: «Мечтаю прийти домой и помочь тебе варить борщ. А потом мы его с тобой вместе по тарелкам разольем, рядом пампушки с чесноком, рюмочка хрустальная, огурчик малосольный... Главное, борщ сварить вместе!»

Я, конечно, расстроилась. Ну что поделать, подарила ему фартук с прихватками, будем борщ готовить.

Варвара, Уфа

Господь по правде рассудил...

Давно это было, но до сих пор, когда вспоминаю, сердце сжимается. Работала я тогда с женщиной лет 50, звали ее Ирина.

Был у нее сын непутевый — любил крепко заложить за воротник, но по характеру безобидный. Время от времени парень попадал в тогда еще работавшие лечебно-трудовые профилактории (ЛТП). Возвращаясь оттуда, каждый раз заверял мать, что завязывает с выпивкой. И правда, сначала не пил, даже помогал матери, но потом все начиналось по новой.

Однажды, когда сынок в очередной раз пребывал в ЛТП, у матери появился женатый любовник. Встречались они у нее дома. Ирина сильно прикипела к тому мужику и говорила только о нем. Все бы ничего, но вскоре должен был вернуться сын, и мать начала терзаться вопросом: где же встречаться с любовником? На время они прекратили свидания, о чем Ира сильно жалела.

Однажды она мне рассказала, как ходила к гадалке. Та нагадала, что у нее в семье будет гроб. Ирину это не напугало, она даже подумала: хоть бы так и случилось. И попросила Бога, чтобы Он забрал сына, а то негде встречаться с любовником. Когда я это услышала, стало страшно. Как можно желать смерти собственному ребенку из-за какого-то мутного мужика?!

И что бы вы думали? Через какое-то время Ирина нашла сына мертвым во дворе их дома. Она даже не скрывала радости. По ее словам, все у нее наладилось, она получила то, что хотела. Но вскоре ее любовник уехал в другой город навестить родню и там скоропостижно скончался. Что с нею творилось! Как она плакала, как выла, вся осунулась, ходила черная, так горевала по мужику. И не один месяц. А я думаю так: Господь рассудил по правде — за то, что сына променяла на какого-то мужика, забрал и его, и любовника.

Вера, Псков

Чему стоит поучиться у бабушек

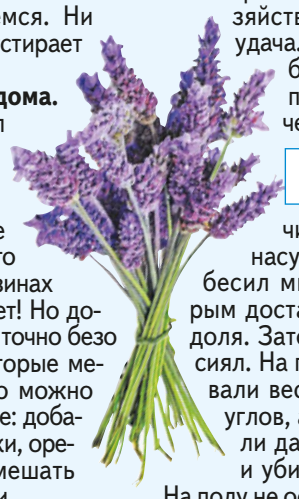
МНОГИЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЛИ ПО ДОМУ НАШИ БАБУШКИ, МЫ УЖЕ ПОЗАБЫЛИ. И СОВЕРШЕННО НАПРАСНО. НЕКОТОРЫМ ПРИЕМАМ СТОИТ У НИХ ПОУЧИТЬСЯ.

1 **Белье всегда замачивали.** Перед стиркой одежду и постельное белье, а особенно белые вещи, отправляли отмокать в тазики или ванну на несколько часов в воде с небольшим количеством стирального порошка или мыла. Мы такого не делаем. Зачем? Машинка все прекрасно постирает безо всякого нашего участия. И ошибаемся. Ни одна машинка не отстирает белье идеально.

2 **Хлеб пекли дома.** Этот хлеб был самым вкусным. Сейчас мы не заморачиваемся с выпечкой, ведь все можно купить. Какого только хлеба в магазинах и пекарнях сейчас нет! Но домашний совершенно точно безо всяких добавок, которые мешают черстветь. Его можно сделать еще полезнее: добавить геркулес, семечки, орехи, сухофрукты, смешать несколько видов муки.

3 **Обходились без полуфабрикатов.** Купить пельменей, замороженных котлет или, упаси бог, блинчиков? Сложно себе такое представить. Во-первых, потому что в продаже такие деликатесы были редко. Во-вторых, потому что лепить пельмени в промышленных масштабах — это было одно из семейных развлечений. Их можно было заморозить впрок. И ведь сейчас тоже никто не мешает так делать. Просто времени жалко, вот и едим порой сомнительную еду из супермаркетов.

4 **Выращивали чайный гриб.** Этот напиток сейчас переживает второе рождение под названием «комбуча». А тогда это была мерзкого вида склизкая субстанция, которая плавала в банке с коричневой жидкостью. Выглядело так себе, но зато вкусно и полезно. В напитке есть и витамины, и антиоксиданты, и пробиотики — сплошные бонусы и для иммунитета, и для красоты, и для фигуры.



5 **Клали в шкаф сушеные травы.** Их заворачивали в марлю или тряпочку и клали между стопками белья. Благодаря этому нехитрому трюку моль к шкафу даже не подлетала, а белье приятно пахло летом и солнцем. А если удавалось купить туалетное мыло, которое пахло приятнее, чем обычное хозяйственное, — вообще удача. Им перекладывали белье, и простыни пропитывались утонченным ароматом.

6 **Мыли пол в два захода.** Сперва намочить, потом вытереть насухо. Такой алгоритм бесил многих детей, которым доставалась эта тяжкая доля. Зато пол потом просто сиял. На первом этапе вымывали весь мусор и пыль из углов, а на втором оттирали даже засохшие пятна и убирали остатки сора. На полу не оставалось ни единого развода, а в доме становилось легче дышать.

А еще... Да много чего еще. Из одной курицы наши бабушки умели приготовить пять блюд. Починить могли что угодно — от утюга до порванных носков. Сшить шторы или комплект постельного белья никогда не было проблемой. С одной стороны, это очень круто — ведь и экономия какая выходит! С другой — как же здорово, что нам теперь не обязательно все это делать, просто чтобы выжить.

Кулинарные хитрости

■ ЧТОБЫ РЫБА НЕ РАЗВАЛИЛАСЬ ПРИ ВАРКЕ, В ВОДУ НУЖНО ДОБАВИТЬ НЕМНОГО ЛИМОННОГО СОКА, А САМУ КАСТРЮЛЮ НЕ ЗАКРЫВАТЬ КРЫШКОЙ.

■ В КУРИНЫЙ БУЛЬОН НЕ КЛАДИТЕ НИКАКИХ ПРИПРАВ, ТОЛЬКО ЛУКОВИЦУ И МОРКОВЬ. ИНАЧЕ ОН ПОТЕРЯЕТ ВКУС.

■ КОГДА ПЕЧЕТЕ ПИРОГИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА, ПРОТИВЕНЬ СМАЗЫВАЙТЕ НЕ МАСЛОМ, А ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

■ ВОЗДУШНЫЙ КЕКС РАЗРЕЖЬТЕ СРАЗУ, КАК ТОЛЬКО ДОСТАНЕТЕ ИЗ ДУХОВКИ ГОРЯЧИМ НОЖОМ. ТОГДА ОН НЕ ПОМНЕТСЯ И НЕ ОПУСТИТСЯ.

Вкусна селёдочка, да с лучком!

Главное — выбрать качественный продукт.

* Хорошая сельдь должна быть с толстой спинкой и без желтизны.
* На глазах у сельди не должно быть красных пятен и точек.
* Жабры светло-серого или темно-красного цвета.
* У мяса свежей селедки серый цвет.
* Позвонки не должны быть кровяными.
* Мышечная ткань с легкостью отделяется от кости.
* Если сельдь соленая, вымачивайте ее не меньше 4-6 часов, очень соленую — не меньше 8 часов, меняя жидкость несколько раз. Вид жидкости для вымачивания сельди зависит от ее качества. Жирную сельдь вымачивают крепким чаем. Сельдь с нежной и рыхлой мякотью также вымачивают в чае, так как дубильные вещества, содержащиеся в нем, придают рыбе упругость. Сельдь с плотной мякотью или тощую вымачивают в молоке, а умеренно упитанную — в холодной воде.

Если рыбу вымочить в молоке, она становится менее соленой, более нежной и вкусной. Сельдь также можно вымачивать в белом или красном вине, в фруктовых соках, например, в яблочном или вишневом.

Прикинь на себя — *Не навреди*

Опасная химия

Современные хозяйки уже не представляют себе мойку, стирку и уборку без синтетических средств. Быстро, удобно. Но у любого удобства есть своя изнанка. С чем нужно быть особенно осторожными?

■ Спреи и полироли для мебели. Кроме красивого блеска, они оставляют частицы нитробензола и фенола, которые без усилий проникают в организм через кожу. Оба вещества вредны для нервной системы и вызывают болезни дыхательных путей.

■ Средства для мытья окон и зеркал. Волшебная голубая (чаще всего) жидкость содержит совсем не чудесный 2-бутоксиэтанол. При длительном применении в непроветриваемой комнате он может разрушить здоровье печени и почек, спровоцировать отек легких.

■ Средства для ковров. Гидроксид аммония и перхлорэтилен в их составе вызывают аллергические реакции дыхательных путей, кожи и слизистых носа и глаз.

■ Средства для унитаза. То, что работать с ними можно только в перчатках, известно всем. Также лучше всего включить вытяжку и не закрывать дверь. Такие средства содержат соляную кислоту, которая раздражает кожу и органы дыхания.

■ Средства для духового шкафа. В их составе есть гидроксид натрия, который разъедает кожу и вызывает аллергические реакции органов дыхания.

■ Очистители плесени и грибка часто содержат гипохлорит натрия (раздражитель, который может привести к отеку легких) и формальдегид (высокотоксичный канцероген).

■ Освежители воздуха. Не позволяйте рекламе обманывать вас. Неприятные запахи не исчезают. Большинство освежителей воздуха препятствуют способности человека чувствовать запах, отключая чувствительные зоны с помощью специальных токсичных веществ.

■ Отбеливатель с хлором является сильным агрессивным веществом, которое может повредить кожу, глаза и дыхательные пути. Никогда не смешивайте отбеливатель с аммиаком, поскольку пары могут быть смертельными.

■ Чистящие средства с аммиаком. Аммиак содержится в бытовых чистящих средствах для кухни и ванной, в очистителях для стекла и мебели. Если продукт содержит более 5% аммиака, его следует обозначить как вредный. Аммиак — это летучий химикат, который может повредить ваши глаза, дыхательные пути и кожу.

P.S. Смешивать различные химикаты для усиления эффекта нельзя. Реакция может быть непредсказуемой. В результате можно получить сильнейшее отравление.

От разводов на замше

● Предварительно обработайте обувь водоотталкивающим спреем для замши. Сначала поднимите ворс и удалите пыль резиновой щеткой. Потом распылите спрей на расстоянии 15-20 см от обуви. Повторите процедуру еще пару раз.

● Солевые разводы уберет уксус. Разведите 9%-ный уксус водой (1:1) и протрите обувь смоченной в этом растворе губкой.

● Если разводы уже появились, распылите пену для очистки замши по всей поверхности мыска и области пятки. Оставьте на полчаса. После почистите. Обработайте водоотталкивающим спреем, чтобы история не повторилась.

Для тех, кто любит шить

ТОЛСТЫЙ материал будет легче шить, если смазать иголку мылом.

ШЕРСТЬ перед раскроем рекомендуется увлажнить и проутюжить. Этим достигается одинаковая усадка деталей.

НАПЕРСТОК надо подбирать по величине среднего пальца правой руки.

ЗАКОНЧИВ шитье, нельзя откусывать нитку — это очень вредно для зубов.

ЧТОБЫ ткань из тонкого шелка на срезе не осыпалась, нужно резать ее очень острыми ножницами, края которых хорошо нагреть.

Прыщи запоздали...

Чаще всего от прыщей страдают подростки и юноши и девушки. Это объясняется гормональными бурями во время полового созревания. К 25 годам у большинства угри проходят. Но некоторые сталкиваются с ними после 30 лет. Почему?

Чаще всего виноваты гормоны

Чаще жертвами «взрослых» прыщей становятся женщины. Причин тут много. Но все их делят на 2 группы — гормональные и негормональные. Нарушение гормонального баланса — самая частая причина появления прыщей и угрей на лице после 30 лет. Их могут вызвать:

* нарушения цикла, а значит, и сбои в выработке половых гормонов;
* увеличение уровня прогестерона перед месячными. Именно этот гормон усиливает выработку кожного сала (так называемые предменструальные прыщи);
* беременность — в этот период происходит гормональная перестройка. Особенно часто прыщи возникают в первом триместре;
* климакс. Сокращается выработка женских гормонов, это ведет к сухости и шелушению кожи. В результате ороговевшие ее частички забивают поры и провоцируют развитие прыщей;
* прием оральных контрацептивов, а также прекращение их использования, так как эти средства вмешиваются в естественные процессы выработки гормонов;
* эндокринные нарушения, которые влияют на гормональный фон (патологии гипофиза, дисфункция коры надпочечников);
* гинекологические заболевания, в частности поликистоз яичников.

Когда дело не в гормонах

К негормональным причинам относятся:

* наследственная предрасположенность, нарушения в работе пищеварительной системы: кишечника, поджелудочной железы, печени;
* сильный стресс, нервное перенапряжение (хотя и здесь частично все-таки участвуют гормоны);
* не подходящая коже или низкокачественная косметика;
* неправильная личная гигиена;
* повреждения кожи, через которые может проникнуть инфекция, в том числе и выдавливание прыщей.
* злоупотребление жирной пищей, мучным, сладостями;

«Мужские» причины

Мужчины страдают от прыщей и угрей после 30 лет реже, чем женщины. Так же, как и у женщин, их причинами могут быть:

* заболевания пищеварительной системы, эндокринные патологии;
* генетическая предрасположенность;
* увлечение жирной и сладкой пищей, стрессы, нервное истощение.

Есть и чисто «мужские» причины:

* нерегулярная половая жизнь, длительное воздержание, которое приводит к гормональному дисбалансу;
* злоупотребление алкоголем;
* увлечение стероидами для накачивания мышц;
* порезы кожи при бритье и, как результат, инфицирование ранок.

И. С. Фролова, врач-дерматолог

С чего начать лечение?

● Избавиться от прыщей можно, только установив точную причину их появления. Поэтому, прежде чем идти в косметический кабинет и делать чистки лица, нужно посетить дерматолога, эндокринолога, женщинам — обязательно гинеколога, возможно, гастроэнтеролога.

● Если прыщи появились из-за заболевания внутренних органов, то никакие косметические процедуры не помогут. Некрасивые гнойнички, сыпь, черные точки будут появляться снова и снова.

● Подобрать косметические средства, подходящие по типу кожи, поможет косметолог-дерматолог. Он же порекомендует, как правильно ухаживать за проблемной кожей.

Вы просили рассказать

ИЗ-ЗА ШАПОК ВОЛОСЫ БЫСТРЕЕ СТАНОВЯТСЯ ГРЯЗНЫМИ

У меня нормальные волосы и кожа головы. Но из-за шапок волосы быстрее становятся грязными, прическа теряет объем и выглядит хуже. Как решить эту проблему?

Кристина, Екатеринбург

Головные уборы нужно почаще стирать, чтобы не скапливались бактерии. Для меховых шапок идеальный вариант — специальная сменная прокладка из натурального хлопка. Во многих зимних странах, например в Финляндии и в Норвегии, популярна система двойного головного убора. Сначала надевают тонкую маленькую шапочку, а затем — основную.

Чтобы сохранить объем прически, можно надевать более просторный головной убор или капюшон. Кроме того, пышность поможет вернуть сухой шампунь. Его наносят на корни волос после того, как снимут головной убор. Важно использовать его по минимуму и хорошо расчесать волосы, чтобы удалить все остатки. Часто из-за головных уборов волосы электризуются. В этом случае незаменимы средства с антистатическим эффектом.

КОЖА ГОЛОВЫ ЗУДИТ И ШЕЛУШИТСЯ...

С наступлением холодов кожа головы становится сухой. Появляются зуд и шелушение. Можно ли что-то сделать?

Л. Евгешина, Московская обл.

Такое бывает при смене температуры. Например, вы находитесь в отапливаемом помещении с сухим воздухом, а потом выходите на улицу, где холодно и влажно. А через какое-то время возвращаетесь с морозной улицы в теплый дом. Такие перепады влажности и температуры — стресс для кожи головы и волосяных фолликулов. Кожа может начать шелушиться, раздражаться, зудеть. Что поможет? Мойте голову не утром, а вечером, можно перед сном. Не сушите волосы феном. Горячие укладки — дополнительная нагрузка на кожу головы и волосы, их лучше свести к минимуму.

М. П. Губанова, трихолог

Пригодится

■ ЧТОБЫ ЛЕГКО УДАЛИТЬ ЛАК С КОЖИ ВОКРУГ НОГТЯ, ПЕРЕД ЕГО НАНЕСЕНИЕМ СМАЖЬТЕ КУТИКУЛУ ЖИРНЫМ КРЕМОМ.

■ НЕВИДИМКИ СКОЛЬЗЯТ ПО ВОЛОСАМ? ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, СБРЫЗНИТЕ ИХ ЛАКОМ ДЛЯ ВОЛОС.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Снятие пласта земли
Жидкий килограмм
1
Распаханный простор
2
Фанат честности
Гонки по волнам
1
Колючий малыш
Выходная у мистера Икс
Река, на которой стоит Барнаул
Гогочущая супруга
Стимул ходить на работу
3
Седалищный…
Член вооруженных сил
Жижа в окрошке
Табурет с горелкой
Фрукты из папье-маше
Подпольный бизнесмен
Небольшие клубы от костра
Портянки штатского
«Подмигивающая» звезда
Веревочная ловушка
Исполосованный халцедон
2
Длинный шест
Способ запряжки лошадей
Суть аренды
Барьер непонимания
Зарослитальника
Бомбоубежище для бомб
Земноводное из теремка
Баба с костяной ногой
Столица штата Джорджия
Видавшая виды одежда
Мера добычи сена
Ухаживает за хрюшками
3
Мотор коллектива
Сводка новостей по теме
Имя актрисы Макаровой
Новогодний эрзац снега
Фигуристка… Слуцкая
Лобовая или газовая
Хоть пошевни, хоть розвальни
Жигуль-«проходимец»
Страна в песне «Дюны»
Резервуар авуаров
Квентин-режиссер
И кукуруза, и бамбук
Начало пропасти
Содержимое урны
Горошек с женским именем
4
Печать на буренке
Штрилиц по паспорту
Титул хозяина Кота в сапогах
Ветвь с мускатом
Часть горы под градусом
Судорога при плаче
Беседа с пристрастием
Прогулка на колесах
4
Особа с камелиями
Тезка Бульбы
Отмазка за деньги
«Лисица» в черной маске
Дауга-ва, или Западная…
Распрекрасная жизнь
Тамо-женный…
Таиланд в прошлом
И душевное, и желудочное
Документ о проверке
5
5
Сыр с плесенью
Энергичный человек
Рагу в исполнении татарина
Растительный мир
Народные сказания
Служительница муз
Аперитив перед абордажем

Составила Елена Короткова

Несъедобное — съедобное

Некоторые люди употребляют в пищу предметы, которые по своей природе человек есть не должен. Да еще и умудряются получать от этого удовольствие.

Ком волос весом 4 килограмма

В 2007 году врачи извлекли из желудка 18-летней девушки большой ком волос весом 4,5 килограмма. Пациентка обратилась за медицинской помощью из-за потери веса. Она страдала от боли в животе полгода. Когда врачи сделали ей эндоскопию — осмотрели желудок с помощью небольшой камеры, они обнаружили там непонятную массу, похожую на волосяной ком. Он занимал почти весь желудок. Девушка призналась, что у нее есть привычка жевать собственные волосы. Называется эта болезнь трихофагия — навязчивое поедание волос. Связано с трихотилломанией — навязчивым вырыванием волос на голове. Волосы из желудка удалили. Пациентка вышла из больницы через пять дней. В течение года она восстановила половину веса. А после сеансов психотерапии перестала есть волосы.

Съел лягушку — боль прошла

Житель Юго-Восточного Китая Янг Дингкай ел живых древесных лягушек и крыс в течение 40 лет. По его словам, эта привычка помогла ему избежать кишечных расстройств и сделала его сильным. Один старик когда-то рассказал Янгу, что сам страдал от частых болей в животе и кашля, пока не прочитал в какой-то древней книге, что надо есть древесных лягушек. Сначала он не мог положить в рот живую, извивающуюся лягушку, но, когда живот заболел так, что света белого не взвидел, решился. После месяца употребления в пищу живых лягушек боли в животе прошли. Не только древесные лягушки, но и живые мыши, молодые крысы и зеленые лягушки спасают от боли. Янг убедился на собственном опыте.

Камней наглоталась

После ссоры со своим парнем в порыве гнева китайская девушка проглотила более 20 камней, которые подняла на мостовой. Когда опомнилась, решила, что камни самостоятельно выйдут. Но прошло нескольких дней, а они все еще оставались внутри. Более того, камни стучали друг о друга, вызывая боль и дискомфорт. Пришлось идти в больницу за медицинской помощью. Ей сделали рентгенографию и посоветовали решиться на операцию по удалению камней. Потрясенная и растерянная девушка не знала, что ей делать. Еще несколько дней она ждала, что камни выйдут. Не вышли... Врачи убедили ее в необходимости срочной операции, и в итоге камни из кишечника были удалены.

Страсть к серебру

В 2009 году хирурги из Нидерландов были изумлены, проведя рентгенографию желудка 52-летней Маргарет. Женщина попала в госпиталь с жалобами на боли в животе. Рентген показал, что внутри у нее находятся 78 столовых приборов. Врачи были вынуждены удалять их по одному, чтобы спасти жизнь пациентке. После операции Маргарет призналась: «Не знаю почему, но мне хотелось есть серебро, я не могла ничего с собой поделать». Выяснилось, женщина страдала от редкого психического расстройства: она всегда съедала посуду, когда садилась за стол.

Ничего себе поцеловались!

АМЕРИКАНКА ЭШЛИ К. ПРОГЛОТИЛА ВСТАВНУЮ ЧЕЛЮСТЬ СВОЕГО ЛЮБОВНИКА ВО ВРЕМЯ ЗАТЯЖНОГО ПОЦЕЛУЯ. К СЧАСТЬЮ, ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОТРЕБОВАЛАСЬ — ЗУБЫ ПОКИНУЛИ ОРГАНИЗМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ.

Как надену колечко — сразу расставание на пустом месте

Айболит

Лет в 16 бабуля подарила мне колечко, которое нашла на улице, — серебряное, с тремя камушками. Оно мне очень понравилось! А по советской бедности так вообще сокровище! Но стоило мне его надеть, как через пару дней со своим парнем рассталась. И так до замужества: как надену — сразу расставание на пустом месте. Убрала я тогда колечко в шкатулку, только изредка на него поглядывала. Через несколько лет все-таки не выдержала. Брак у меня счастливый, думаю, ну что может случиться? Надела, довольная такая! И что? Наступила на те же грабли. Такой дурдом начался, чуть не развелись. Так и лежит колечко в шкатулке до сих пор...

Зина, Татарстан

По коже будто ветерок прошёл и что-то коснулось плеча...

Айболит

Пару недель назад я проснулся среди ночи от непонятных звуков: как будто на подоконнике лежит какой-то пакет и шуршит. Проверил — пакет как пакет, шуршать не должен. Ложусь опять, через пять минут снова те же звуки — и так раз пять. Каждый раз просыпался, вставал, все осматривал, ничего не находил. Худобедно до утра проспал как-то. На следующую ночь все повторилось. Перед следующим сном я, уже наученный, всю комнату облазил, ничего подозрительного не нашел. Но ночью опять пакет зашуршал, и по коже будто ветерок прошел. Я перепугался, вскочил, включил свет — ничего. Ложусь — снова ветерок и что-то касается плеча. Я резко включил свет и увидел, как рядом со мной в стену врезалась летучая мышь. Получается, она со мной три дня жила. И пока я добирался до выключателя, успевала куда-то спрятаться. А в последний раз не успела... Кстати, живу я на девятом этаже. Раньше и не думал, что летучие мыши могут так высоко, а еще совершенно бесшумно летать.

Марат, Ставропольский край

Мужу приснился покойный однокурсник

Айболит

Парень был непутевый, рано умер от неправильного образа жизни. Во сне он протянул супругу руку, но внезапно появилась моя покойная свекровь и резко отбросила руку покойника. После оба исчезли. Муж говорит, что мамино лицо просто перекосило от злобы. Вообще свекровь и при жизни могла резко дать отпор любому, кто покушался на ее близких. А уж как сына любила... А мне она перед неожиданной смертью папы снилась — горько плакала.

Марина, Тверь

У СОВ ЦЕЛЫХ ТРИ ПАРЫ ВЕК: ОДНА — ДЛЯ МОРГАНИЯ, ДРУГАЯ — ДЛЯ ЗАЩИТЫ ГЛАЗ, А ТРЕТЬЯ — ДЛЯ СНА.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Глаза в окне — быть беде

Эта ужасная история приключилась с моей хорошей знакомой много лет назад. Инга рожала уже третий раз, и снова малыш, которого она опять назвала Владиславом, умер...

Сначала умер первенец. Это случилось через несколько дней после его рождения. Причину смерти так и не установили. Мальчик был полностью здоров, просто уснул и не проснулся. Второй младенец скончался через две недели после выписки. Причина смерти, как и в первом случае, не установлена. Третий Владик жил уже четвертый месяц. Инга немного успокоилась. Решила, что судьба сжалилась над ней.

Как-то ночью ребенок заплакал, да так сильно! Инга взяла его на руки, но малыш не успокаивался. Дает грудь — отказывается, на руках его качает, песенки поет. И вдруг ее взгляд упал на окно спальни. Оттуда, из темноты, на нее пристально, не отрываясь, чуть ли не в упор, кто-то смотрел. На улице ночь глубокая, не видно ничего, только эти глаза. Подошла Инга к окну и спрашивает: «Ты еще кто такой? И чего высматриваешь по ночам?! А ну-ка проваливай отсюда!»

Задернула шторы. Через некоторое время Инга снова подошла к окошку и выглянула за занавеску: там по-прежнему было темно. Глаза отдалились, но продолжали наблюдать. Женщину охватила злость. Она стала всматриваться в темноту, чтобы разглядеть ночного нахала. Но в этот момент глаза резко исчезли, как будто их там и не было. Малыш тут же успокоился и сразу уснул.

У Инги дом частный, все соседи друг друга знают. Закрывать на ночь калитку было не принято. Утром женщина пожаловалась соседкам на странного «гостя». А ровно через сутки Владик умер! Абсолютно здоровый, крепкий ребенок.

Только потом старушка-соседка сказала Инге: глаза, что были за окном, — это смерть приходила за мальчиком. И строго-настрого запретила называть следующего ребенка Владиславом.

Инга послушалась соседку. В четвертый раз у нее снова родился мальчик, и она назвала его Иваном. А потом родились еще две дочери — Анна и Елена. Сейчас этим детям уже за сорок.

Вера, Белгород

ПО НАРОДНЫМ ПОВЕРЬЯМ, НЕЛЬЗЯ МЛАДЕНЦУ ДАВАТЬ ИМЯ НЕДАВНО УМЕРШЕГО РОДСТВЕННИКА. В ЭТОМ СЛУЧАЕ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ЕГО СУДЬБУ.

ЧЕМ ШИРЕ У ЖЕНЫ ТАЛИЯ, ТЕМ ДЛИННЕЕ У МУЖА РАБОЧИЙ ДЕНЬ.

Нескучные вопросы

* Почему бабайка, который сидит ночью под кроватью и ждет, когда ты высунешь ногу из-под одеяла, не платит за коммуналку?

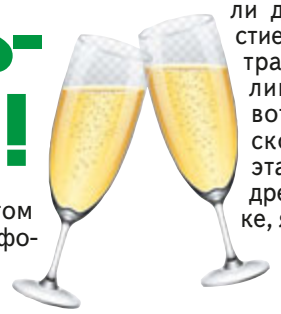
* Почему именно женщины с обтекаемыми формами оказывают наибольшее сопротивление?

* Горы, конечно, можно свернуть, но куда их складывать?

* Когда красную рыбу хочется закусывать красной икрой и запивать белым вином, это йода в организме не хватает или совести?

Надо выпить!

Дзынь-дзынь!



Ехал я как-то с другом Геной в Туапсе. А в телефоне для прикола настроил будильник, чтоб он каждый час говорил противным голосом: «Надо выпить!» Гене это очень нравилось, каждый раз он вставал по стойке смирно, отдавал честь и говорил: «Так точно, товарищ полковник!», наливал, и мы выпивали. В купе с нами ехала очень интеллигентная пожилая женщина с внучкой. Сначала мы предложили даме принять участие в нашей скромной трапезе, но она вежливо отказалась. И вот прошло уже несколько часов, Гене эта игра надоела, он дремлет на своей полке, я на своей. Очередной сигнал. Гена не реагирует, а дама начинает проявлять явные признаки беспокойства. Через две минуты она решилась: встала, тронула Гену за плечо и сказала:

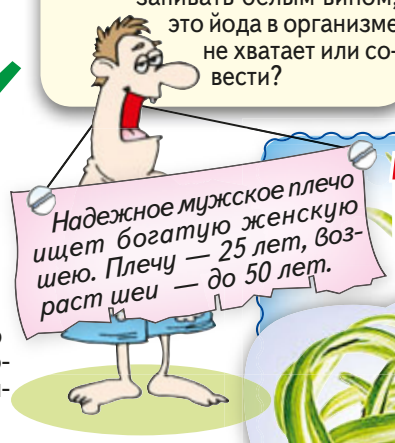
— Молодой человек, дзынь-дзынь, вы выпить забыли!

Алексей Ю., Волжский

Сапёры будут, но не сразу!

Главное — смекалка!

Дело было под Санкт-Петербургом лет тридцать назад. Мужик купил участок, начал строить дачу. И на участке нашел несколько снарядов. Вызвал милицию, та приехала, флажки повесила, объявила, что саперы будут, но не сразу, а до тех пор снаряды не трогать, никого к ним не пускать. День проходит, неделя, месяц, мужик никак к строительству дачи не приступит. Саперы все не едут и не едут. Надоело это мужику, отнес он аккуратно этот подарок на крыльцо местной администрации — и тут и милиция приехала, и саперы, и быстро-быстро что надо сделали. Мораль: взаимодействие с государством Российским требует смекалки и отваги...



СКАНВОРД СО СТР. 20

Р	Л		П	Р	А	В	Д	О	Л	Ю	Б		П		П	
А	Р	И	Я		Е						Е	Ж	О	Н	О	К
С		Т			Г						З		Л		Н	
К	Е	Р	О	Г	А	З				Т	Е	Н	Е	В	И	К
О			Б	У	Т	А	Ф	О	Р	И	Я		Е		О		В
П	У	Л	Ь	С	А	Р				Ж	Е	Р	Д	И	Н	А
К		А		Ы		П				Е		В	Ы	Н	О	С
А	Р	С	Е	Н	А	Л				Л			М		С	
		С		Я	Г	А				О	Б	Н	О	С	К	И
У	К	О	С		А	Т	Л	А	Н	Т	А		А	К	Т	И	В
	В		В	А	Т	А				Т		Е		Е		Н
С	А	Н	И							Л	И	М	О	Н	И	Я
	К		Н	И	В	А				Е			Б	А	Н	К
М	У	С	О	Р		Т	А	Р	А	Н	Т	И	Н	О		Н	
	Ш		В	И	К	А					С		З	Л	А	К
С	К	Л	О	Н		К				Т	А	В	Р	О		Р
	А		Д	А	М	А					Е		Е	З	Д	А
П		В			А					Д	В	И	Н	А		И
Р	А	С	С	Т	Р	О	И	С	Т	В	О			И		З	
Я		Х		А	К	Т					П	Ы	Л	Е	С	О	С
Х	О	Л	Е	Р	И	К					Р		А		Б	Р	И
А		И		А	З	У					О		Ф	Л	О	Р	А
	Э	П	О	С		П	О	Э	Т	Е	С	С	А		Р	О	М

Если...

Если слишком долго не отдавать супружеский долг, то вырастут не проценты, а рога.

Если из названия лекарства «Фулфлекс» убрать букву Л, то получится название очень многих лекарств.

Если женщина моет пол, она верит, что пол станет чище, а если мужчина моет пол, он верит, что пол когда-нибудь закончится.

Если за тебя все решают другие, то можно не бояться ставить перед собой самые трудные задачи.

Если вы страдаете оттого, что ваши родственники вас игнорируют, займите у них деньги и купите уютный домик на Черноморском побережье!

Кто спёр диван?

ЗАЕЗЖАЕМ ВО ДВОР, А ТАМ СОСЕД С ЧЕТВЕРТОГО ЭТАЖА ПО ДВОРУ С ЖЕНОЙ БЕГАЮТ И ОРУТ ОБА КАК СИРЕНЫ.

Как-то раз рано утром в субботу звонит мне сосед мой Мишка.

— Помоги мне диван на дачу отвезти.

— А чего в такую рань? — спрашиваю.

— Да там во дворе диван отличный, прям как новый, кто-то выкинул, так отец увидел его и уже достал меня, чтоб я его на дачу отвез. Ему ж тяжести нельзя таскать.

Батек у него любит это дело — где какую бесхозную вещь увидит, все подбирает да на дачу тащит. То дверь железную где-то нароет, то деревяшки какие. Мишка с ним уже и не спорит. А мне деваться некуда, дружки мы с Мишкой, да и дача у него недалеко от города.

— Ладно, — говорю, — сейчас я.

Спускаюсь во двор, там отец его на диване сидит, караулит, значит, чтоб никто не опередил. Мишка на джипе своем подъехал, сидушки разложил, и мы с ним диван этот загрузили. Вошел четко. Двинули на дачу, а батя домой потопал, весь собой довольный такой.

Выгрузили диван, едем обратно. Заезжаем во двор, а там суета какая-то. Сосед с четвертого этажа по двору с женой бегают и орут оба как сирены.

— Что случилось? — спрашиваем. — Чего ты носишься, как сова над просекой?

— Да мы с женой диван задумали прохлопать от пыли, еле-еле вдвоем вытащили. А пока за хлопалкой ходили и отдышались, какие-то черти его в наглую сперли. Ну что за люди! Что за люди! — возмущался сосед.

Вот это цирк! Во это мы дали! Я на Мишку смотрю:

— Чего делать?

Мишка винтиками своими покрутил:

— Слушай, — говорит соседу, — ты уж прости, моя вина, понимаешь, я покурить вышел, а тут цыгане на «ГАЗели» проезжали... Еще спросили: ничей, мол? Я им и разрешил забрать. Знал бы, что твой... Короче, давай я тебе новый куплю...

Гляжу, сосед тоже задумался, потом рукой махнул:

— Да ладно, сам виноват... Ну раз ты предлагаешь, тогда давай пополам деньги.

На том и порешили.

Вот так Мишкин батя новый диван за полцены получил.

Иван, Калуга

Цветок, полезай в горшок!

Любители комнатных растений всегда тщательно выбирают подходящее для них место жительства — цветочный горшок. Но горшки должны быть не только удобными для цветов, но и радовать глаз хозяевам. Вот такими веселыми и оригинальными могут быть вазоны для цветов.

Реклама
000830

ГЛОРИЯ
Знаменитая ясновидящая заявила, что ей известен секрет, способный изменить Вашу жизнь.

ГЛОРИЯ: «Я предлагаю Вам БЕСПЛАТНО МОЙ СЕКРЕТ, который очень скоро изменит Вашу жизнь!»

Ничего не надо платить – ни сейчас, ни потом!

Именно ей присуждена Первая Премия за ясновидение («Золотой Талисман» в Женеве).

Она уже помогла тысячам людей, мужчинам и женщинам, выиграть больше денег, встретить свою любовь, осуществить свои тайные желания (здесь Вы можете прочесть свидетельства этих людей).

В настоящее время Глория хочет использовать свои необыкновенные способности, чтобы по- мочь Вам, именно Вам! Она хочет помочь Вам разбогатеть, или встретить свою любовь, или решить серьезную проблему до того, как Вы отпразднуете свой следующий День рождения!

Вот почему, когда она говорит Вам: «Назовите мне дату Вашего рождения – и я скажу Вам, как изменить жизнь до Вашего следующего Дня рождения», Вам стоит ей поверить и последовать простым советам, которые она Вам дает.

Это правда! Каждому, кто напишет Глории, чтобы узнать ее секрет, она бесплатно и без всякого обязательства покупки предложит пробное бесплатное Ясновидение.

Вы узнаете все, что увидит Глория в Вашей жизни на предстоящие месяцы в таких важных областях, как любовь, деньги, работа…

Вы получите также все советы от Глории, чтобы противостоять той или иной сложной ситуации или решить какую-то проблему…

Это Ясновидение, которое Вы получите в подарок, стоит 10 000 рублей. Но Вы, если быстро ответите Глории, получите его совершенно **БЕСПЛАТНО.**

ТЕПЕРЬ ПРИШЛА ВАША ОЧЕРЕДЬ СТАТЬ БОГАТЫМ И ЛЮБИМЫМ. ДЛЯ ЭТОГО ЗАПОЛНИТЕ ПРИЛАГАЕМЫЙ НИЖЕ КУПОН И БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ОТПРАВЬТЕ ГЛОРИИ.

БЕСПЛАТНО КРОМЕ СЕКРЕТА, КОТОРЫЙ УЛУЧШИТ ВАШУ ЖИЗНЬ ДО ВАШЕГО СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ, ГЛОРИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ОДНО БЕСПЛАТНОЕ ЯСНОВИДЕНИЕ!

ДА, Глория отлично знает, о чем она говорит, предлагая Вам способ быстро изменить жизнь до Вашего следующего Дня рождения.

Изменения в Вашей жизни до даты Вашего ближайшего Дня рождения. Но что это значит – изменить жизнь?

Изменить жизнь – приведем пример: выиграть крупную денежную сумму; встретить свою любовь, настоящую, серьезную; вернуть утраченную любовь; совершить во время отпуска прекрасное путешествие; купить новую машину; сделать замечательные подарки детям или внукам; а может, купить новый собственный дом; начать совместную жизнь с любимым человеком, найти работу…

Или что-то другое, очень личное, о чем Вы мечтаете уже давно и желаете, чтобы это произошло в Вашей жизни!

Этот уникальный секрет может действительно помочь Вам выиграть целое состояние, или встретить любовь, или осуществить заветное желание, до того, как Вы станете на год старше!

НО КТО ЖЕ ЭТА ГЛОРИЯ И ПОЧЕМУ ОНА ВАМ ЭТО ПРЕДЛАГАЕТ?

Вы, наверное, слышали о ней хотя бы один раз в своей жизни. Это одна из самых известных ясновидящих в мире.

Посмотрите, что пишут те, кто уже поверил Глории

Г-жа О.М. из Бийска:

«Дорогая Глория, я последовала Вашим совтам… Я взяла лотерейный билет и, о, чудо! **Я ВЫИГРАЛА 230 000 рублей!».**

Г-жа А.Д. из Базаса:

«…Пишу, чтобы поздравить Вас и сказать, что у Вас все получилось… **Этот человек меня полюбил».**

Г-жа С.С. из Кемпера:

«Номера, которые Вы мне дали, выпали… **Это принесло мне кругленькую сумму в 8000 евро.** Я даже заплакала… Хочу Вас поздравить с Вашим чудесным даром…»

Главное, не высылайте ни денег, ни фотографий. Это действительно на 100% БЕСПЛАТНО.

КУПОН НА БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ

Заполните и отправьте по адресу: **111123, Москва, а/я 41, для Глории. Тел.: (495) 748-85-63.**

❑ **Да,** я хочу изменить свою жизнь до наступления моего следующего Дня рождения. Поэтому я прошу выслать мне письмом Ваш секрет.

❑ **Да,** я хочу получить бесплатно и без обязательства покупки мое Ясновидение.

Дата рождения (обязательно!): _____

Ф.И.О. _____

Индекс _____ Адрес _____

_____

_____

Тел.: _____ E-mail: _____

Уже через несколько дней Вы получите письмо от Глории.

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись _____ Дата _____

ООО «КФ «Глория», 111123, г. Москва, Ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 38, ОГРН 1027700116366

Гороскоп со 2 по 15 декабря

Набраться сил вам поможет день безделья

ОВЕН Позвольте себе маленькие причуды. Например, просыпаясь, напевайте любимую мелодию. Оригинальные решения всех житейских проблем будут сыпаться как из рога изобилия. Хватайте их и рассовывайте по карманам — скоро они пригодятся.

ТЕЛЕЦ Получайте удовольствие от первых морозов! Занимайтесь тем, что нравится и что позволяет чувствовать себя хорошо. А еще старайтесь чаще бывать на свежем воздухе. Может, солнце уже и не греет, но витамином D все равно обеспечивает.

К читателям

На почте вам отказывают в подписке на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»? Судя по звонкам в редакцию, это случается. Покажите почтовым работникам эту страницу газеты с текстом о подписке.

БЛИЗНЕЦЫ Удача будет сопутствовать и в делах, и в личной жизни. Так что используйте это время с толком. О здоровье. Если от перемены погоды заболит голова, залейте по 1 чайн. ложке мяты перечной, мелиссы, иван-чая стаканом кипятка, дайте настояться. Разведите кипятком 1/4 стакана настоя и пейте как чай, добавив мед.

РАК На ближайшие две недели звезды обещают отличное настроение и прилив сил. Болезни обойдут стороной, настроение обещает быть отличным. Вы с легкостью будете совершать то, на что раньше побоялись бы даже замахнуться. И, самое удивительное, будете получать от этого удовольствие! Кстати, правильное питание — залог хорошего самочувствия. Не ешьте на ходу, откажитесь от вредной пищи.

ЛЕВ Постарайтесь не вступать в конфликты. Станьте на время не грозным рычащим зверем, а мирной кошечкой. Это поможет держать на высоте и себя, и свой авторитет. Лучше займитесь здоровьем. С наступлением холодов увеличивается риск подхватить цистит. Старайтесь не промочить ноги. Держитесь подальше от сквозняков. Не носите слишком тесные джинсы.

ДЕВА Зима для того и создана в белых тонах, чтобы начинать свою жизнь с чистого листа. Прошлое пусть навсегда останется в прошлом. Старайтесь жить завтрашним днем. Стройте планы, думайте о том, что впереди вас ждет более счастливый период жизни.

ВЕСЫ Тихо делайте свое дело. Оставьте наполеоновские планы до лучших времен. А набраться сил поможет день безделья: почитайте любимую книгу, посмотрите старые советские фильмы, полистайте «Айболит». О здоровье: поберегите почки. Чтобы предупредить обострение, заваривайте очищенные тыквенные семечки кипятком из расчета 1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка и пейте как чай.

СКОРПИОН Когда последний раз вы собирались вместе всей семьей? Повода для этого ждать не надо. Просто купите торт, заварите чай в большом чайнике и пригласите всех на семейное чаепитие. Что еще нужно для счастья? Кстати, не допустите обострения гастрита, особенно если повышена кислотность. Ежедневно выпивайте по 1/2 стакана свежего капустного сока 2 раза в день за час до еды.

СТРЕЛЕЦ Не объявляйте войну собственному организму. Не заставляйте себя делать что-то через силу, боль и усталость. И не делайте вид, что не чувствуете этих сигналов тела. Так что самое время подзарядить организм, ведь в холода ему так не хватает витаминов. Просто добавляйте в чай кусочки сушеных или свежих яблок, дольку лимона и мед.

КОЗЕРОГ Высшие силы будут проверять вас на прочность. Не швыряйте деньги на ветер, не совершайте необдуманных поступков — и тогда легко обойдете подводные рифы. О здоровье: желудок может напомнить о себе болью и дискомфортом. Рекомендуем пить чаще чай с ромашкой — она хорошо действует на слизистую оболочку.

ВОДОЛЕЙ Никому не рассказывайте о проблемах и не жалуйтесь на жизнь. На вопрос «Как дела?» отвечайте: «Все хорошо». Тогда так оно и будет. Поднимет настроение в пасмурные дни правильный завтрак. Утром содержание сахара в крови самое низкое — отсюда вялость и слабость. Съешьте кашу, кусочек зернового хлеба и выпейте какао или сладкий чай.

РЫБЫ Любите тихие заводи и стремитесь избегать водоворотов? Для спокойного плавания придется призвать на помощь все свое обаяние и тактичность. О здоровье. Реже бывайте в местах большого скопления людей — вирусы только и ждут, на кого бы наброситься. Добавляйте в стакан теплой кипяченой воды по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока и пейте утром натощак.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ На приёме у остеопата
Что лучше: БАД или хондропротектор?

✓ Советы кардиолога
Пофигизм — средство от сердечных болезней.

✓ Как лечились наши предки
Дышать на ладан.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

*информацию об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 8800 1008493. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г.

000868

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!
СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД- ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!*

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО ДО 25 декабря 2020
ПРОМОКОД 1005

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ.
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для оздоровления и укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем уникальность препаратов МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием препарата оказывает комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимает отёки, зуд, раздражение, способствует регенерации тканей и хрящей, благоприятно влияет на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД - ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-100-84-93 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **102387** экз. Заказ **1299**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 25.11.2020 г.
Дата выхода в свет 25.11.2020 г. Подписано в печать 18.11.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 121387 экз.
Объем 6 п. л.
16+